


Г. СВИРИДОНОВ

# ЗДОРОВЬЯ КЛАДЕЗЬ-ПРИРОДА

Г. СВИРИДОНОВ ЗДОРОВЬЯ КЛАДЕЗЬ-ПРИРОДА

Г. СВИРИДОНОВ

# ЗДОРОВЬЯ КЛАДЕЗЬ — ПРИРОДА



ББК 53.54
С 24

Художники Г. БОЙКО, И. ШАЛИТО

С $\frac{4108020000-180}{078(02)-90}$ 241—90



ISBN 5-235-00799-9

*Леониду Максимовичу Леонову*
*с любовью посвящается*

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время — время глобальных экологических подвижек и перемен, а порою даже и катастроф — как никогда ранее остро стоит вопрос «быть или не быть» и Человеку и Природе. Сохранится ли природа для наших потомков зеленой, цветущей, благоухающей, населенной мириадами живых существ, слагающих многоголосьем своим гимн Великой Жизни?

Человечество вплотную подошло к той черте, за которой ничего живого, ныне существующего, может уже не быть. После перехода этого Рубикона, возможно, останется на земле нечто иное, неприемлемое для жизни. Наша голубая планета по-прежнему будет вращаться вокруг Солнца, но ее завораживающая голубизна, чарующая сегодня космонавтов, поблекнет, так как не станет ее творцов — живого населения, создающего это сказочное покрывало...

Настал критический момент и для Человека и для Природы. Судьба Жизни в их руках. Все зависит от того, сумеет ли самое здравомыслящее существо Земли — Человек — хотя бы остаться на достигнутом, а главное, сумеет ли он изменить весь строй, систему своего бытия, чтобы превратить силы природоразрушающие в природосберегающие, природовосстанавливающие. Сумеет ли он не только не выбрасывать в отравленную им и уже хронически больную биосферу — жизненную среду Земли, миллиарды тонн многочисленных ядов, не создавать иных нарушений биосферы Земли радиационными, электромагнитными и другими вредностями, но сумеет ли он реально помочь Природе — нейтрализовать эти, уже привнесенные им загрязнения? Вот основные задачи человека сегодня! Задачи выживания!

Вопросам непосредственного выживания человека в современных условиях критического состояния экологии и посвящена эта книга в самом буквальном, чисто практическом плане: «Что сегодня есть и пить, чтоб здоровым быть!»

У человечества есть шансы выжить. Нужно только каждому из нас понять причину назревшей катастрофы и, создав, реализовать общечеловеческую систему выживания.

Живя согласно законам природы, а не вопреки им, используя огромный опыт выживания, исходящий от наших предков, через природу, благодаря ей вызвать к жизни эти колоссальные, еще почти не реализованные ресурсы природы, укрепляющие здоровье человека, предотвращающие болезни и лечащие их с помощью различных факторов и прежде всего растений — неиссякаемого кладезя здоровья человека — одна из важнейших задач человечества, и медицины в первую очередь, главный резерв повышения здоровья людей, повышения уровня профессиональной деятельности врачей. Поставить на службу здоровья современного человека все блага нашей родной природы — нет задачи для медиков более важной.

Задача Природы не менее сложна — устоять в создавшейся критической ситуации, сохранив жизнеобеспечивающие структуры и системы, нейтрализовав привнесенные человеком многочисленные загрязнения, помехи, чуждые гармонии жизни. Только это гарантирует выживание человека и всего живого на земле.

В первой главе «Экологический кризис» дан анализ современного состояния природной среды и намечены некоторые приемлемые для человека, по мнению автора, пути выживания человека через природу.

Во второй главе «Природа — лучший врач» рассматриваются проблемы лечения природными средствами — лекарственными и пищевыми растениями, естественными лечебными комплексами из растений с учетом и других факторов природы.

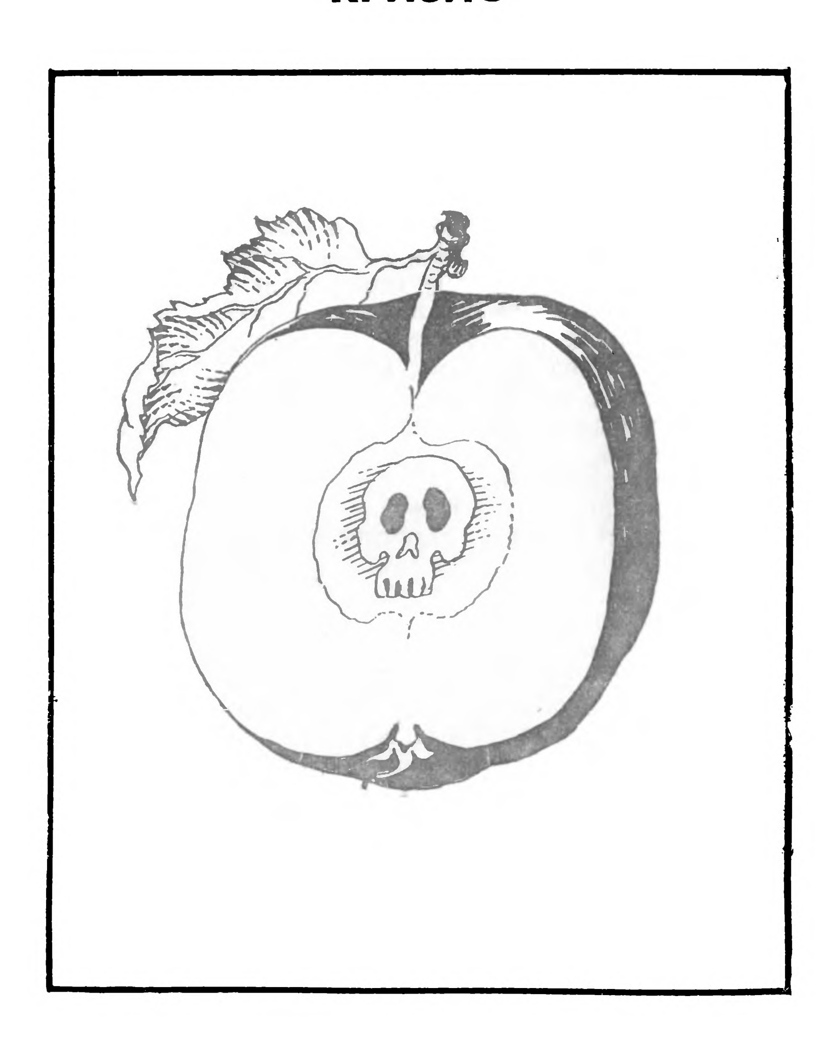
Третья глава «Береги здоровье смолоду» посвящена природным (прежде всего растительным) средствам профилактики заболеваний человека.

В четвертой главе «Здоровье — всему голова» анализируется состояние здоровья человека в физиологическом, социальном и историческом плане и даны советы, как быть здоровым благодаря природе — источнику пищи и лекарств, воздуха, воды, тепла и света. Основное внимание уделено растительной пище.

Книга рассчитана на массового читателя и, являясь продуктом Перестройки, думается, послужит делу обновления и перестройки отношения человека к природе, послужит делу выживания нашего народа.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

# ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС



*Экологическая преступность — это ядерная бомба замедленного действия.*

*Н. Дубинин*

## БУДУТ ЛИ ЖИТЬ НАШИ ДЕТИ?

Весной 1988 года в Томске состоялась необычная конференция на тему: «Непериодические быстротекущие явления в окружающей среде». Чтобы не забивать голову столь мудреным названием, скажу сразу, что здесь впервые в стране собрались нестандартно мыслящие ученые и сделали доклады, сообщения по самым разным направлениям — от глобальной экологии и глобальных катастроф до проблем поиска внеземных цивилизаций и распространения разума во Вселенной, НЛО, парапсихологии, телепатии, от самых различных аномальных явлений до биополя, биолокации и многого другого.

Это была, по сути своей, демонстрация чудес. Каждый доклад был по-своему необычен и крайне интересен, в силу оригинального подхода автора. Порой казалось, все это не реальность, а наваждение, какой-то «шабаш колдунов и ведьм», казалось, что или докладчик свихнулся, или ты сам сходишь с ума, — столько было здесь непостижимого для сознания обычных людей.

Но все же самое сильное впечатление произвел на меня доклад новосибирского ученого-эколога А. Дмитриева по вопросам глобальной экологии, где он, объясняя природу и динамику развития озонных дыр и других необычных, а то и необъяснимых пока космических явлений, сказал в заключение уже, в общем-то, известное, что, если в ближайшее время человечество не найдет способа и не приступит к практической нейтрализации в космосе отрицательных следствий того, что уже сделано (действия многочисленных химических выбросов, физических, электромагнитных, радиологических и других нарушений), оно погибнет через 20—30 лет.

Это мигом отрезвило меня от эйфории нагнетаемых чудес. Подействовало, как ушат ледяной воды или ледяная прорубь после нестерпимо жаркого банного полка. Все сразу стало на свои места. Потом, когда я слушал об инопланетянах, НЛО и прочем, у меня неотступно вертелась лишь одна мысль: «Что нужно срочно сделать, чтобы нам не осталось жить считанные годы?» Если мы, ныне живущие люди, не примем сообща самых

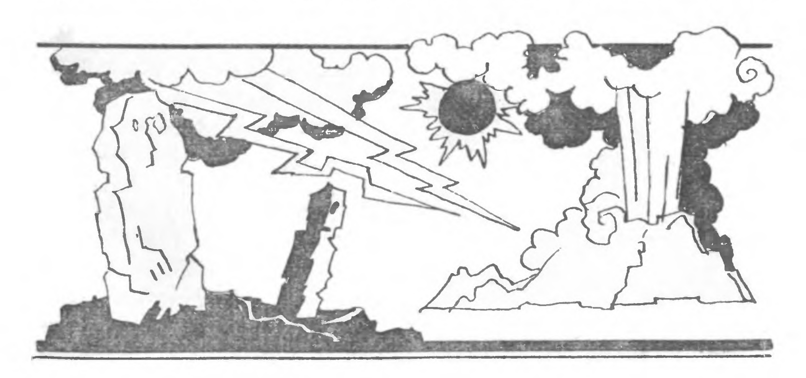
экстренных и глобальных мер, то биосфера настолько перестроится, что исключится возможность существования современных живых существ и прежде всего — человека.

С этих поразивших меня на конференции невероятных проявлений, а попросту чудес, и хотелось начать свой разговор. Сначала о небесных знамениях. Так называли наши древние предки необычные небесные явления.

Предки-язычники, не отдавая себе отчета, не зная причин действия природных сил, со страхом смотрели на молнию или наводнение, извержение вулкана — на стихию огня, воды, поглощающую все живое. Они в животном страхе уповали на столь же сверхъестественные силы неба — своих богов, в надежде, что те спасут их. Они верили в чудо, ждали его. И бывало, что чудо свершалось. Их боги спасали их. Нас же не спасут наши боги от наших собственных, рукотворных чудес.

Небо для язычников было высшим божеством, которое оживляет, питает, оплодотворяет землю в весеннюю пору, постоянно обновляя ее жизнь.

Для нас же, так называемых цивилизованных людей, небо — это полигон для всевозможных все более немыслимых для рассудка обычного человека экспериментов и таких же, уже ставших обычными, деяний. Тысячи ракет с натужным ревом устремляются в космос, прожигают в невидимой оболочке Земли дыры, разрывая каждый раз жизнехранящие покровы планеты. Тысячи космических кораблей бороздят космическое пространство. Более полугода живет человек в космосе, побывал на Луне и собирается на Марс и дальше. А сколько летает



ежедневно самолетов и прочих объектов в непосредственной близости от земли — сотни тысяч, если не больше, и все они дымят, пожирают невероятное количество кислорода, которым дышит человек и без которого не может прожить и нескольких минут, а выбрасывают взамен непотребные, в большинстве своем опасные для жизни вещества.

То же мы видим и на земле. Ведь чтобы все это летало, передвигалось по земле, воде (самолеты, автомобили, поезда, корабли) с бешеной скоростью, нужно горючее, металл и многое другое. Вот и коптят ежесекундно небо миллионы труб заводов, шахт, добывающих и перерабатывающих сотни миллионов тонн нефти, угля, миллиарды кубометров газа и так далее. И вот устремляются в небо миллионы тонн природного и переработанного человеком газа, миллионы тонн всевозможных, в большинстве своем токсических веществ. Все они взаимодействуют как между собой, так и с оболочкой, окружающей Землю, вносят в нее совершенно непредвиденные и опасные для жизни всего живого изменения.

По свидетельству советского эколога Ф. Шипунова (см. его книгу «Оглянись на дом свой», М., 1988), только самых токсичных элементов — свинца, ртути и мышьяка — было выброшено в атмосферу Земли к 1977 году ссответственно в три, тридцать шесть и тридцать семь раз больше, чем находится во всех живых существах планеты. Если темпы выбросов сохранятся, то к 2000 году в биосферу будет выброшено свинца — в шесть раз, ртути — в шестьдесят восемь, а мышьяка — в сто десять раз больше, чем их имеется в природе, что, безусловно, отразится на всем живом крайне отрицательно. Содержание токсических веществ в биосфере приближается к пороговому уровню, и живые организмы находятся в состоянии хронической болезни.

А люди все коптят и коптят небо — десятилетие за десятилетием. Но и это не все. Пылят вспоротые мощной техникой отвалы шахт — эти раны земли, засыпают землю солями пересохшие моря, а сами опустыненные земли устремляются, поднятые ветром, миллионами тонн плодородной почвы в небо. Постоянно этот созданный человеком огнедышащий вулкан извергает из своего бездонного жерла все непотребное и опасное и для неба, и для человека. Святыня древнего человека — небо (ог-

недышащее, питающее и оплодотворяющее землю дождями) превратилось в свалку токсичных отбросов — нечистот человеческой «цивилизации». Все это вместе взятое в бесчисленных и абсолютно непредсказуемых вариациях-реакциях и создает во все больших масштабах те явления всеобщей катастрофы, о которых с нескрываемой тревогой говорят во весь голос ученые-экологи. Они разнообразны до бесконечности. Это и утончение и разрывы озонового жизнехранящего слоя атмосферы над Антарктидой и Арктикой, так называемые озонные дыры, достигающие огромной площади и постоянно увеличивающиеся. Это и нарушение электрических и магнитных полей Земли и различные атмосферные явления, их сопровождающие. Это и дожди «оплодотворяющие» землю различными кислотами и несущие все яды, известные и неизвестные, и убивающие все живое. Это и радиоактивные облучения, заражения всего пространства. Это и многое другое, убивающее жизнь на Земле... Неудержимым потоком все это летит по воздуху, больше и больше заражая почву и воду, все больше отравляя нашу жизнь.

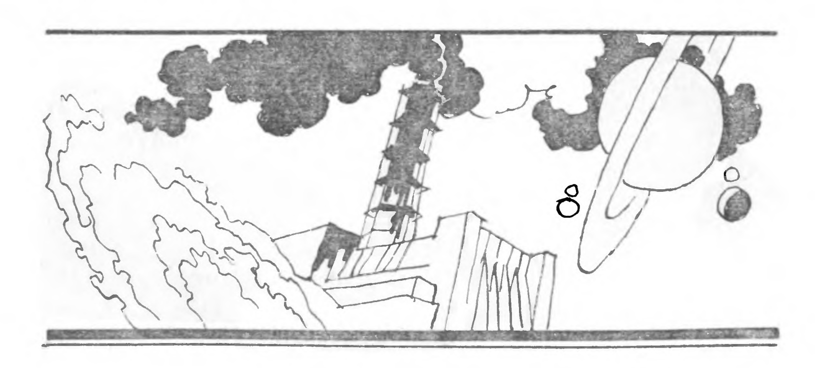
«По оценкам специалистов, в биосферный круговорот втянуто более миллиона тонн хлорорганических токсических соединений (ДДТ, ольдрина и др.). Эти соединения распределились в различных частях биосферы в среднем следующим образом: на одну их часть в воде приходилось 1000 частей в водорослях и 20 000 частей в рыбах. А такие соединения, как полихлорбифенилы (ежегодное их поступление в биосферу составляет более 100 тысяч тонн), накапливаются в рыбах в сто тысяч раз больше, чем их содержится в воде. Поступление в биосферу созданных человеком злостных токсических веществ сейчас превышает 40 миллионов тонн в год. Сюда входят, кроме хлорорганических соединений, и полихлорбифенилы, органические летучие соединения — дихлорэтан, фреоны и т. п. Общее же годовое поступление искусственных веществ, никогда не встречающихся в биосфере, достигает 100 миллионов тонн. Со стоком с суши в Мировой океан ежегодно поступает 13—14 миллионов тонн нефти, способной загрязнить 13—14 тысяч кубических километров воды и покрыть пленкой две трети его поверхности, а из атмосферы выпадает до 90 миллионов тонн нефтепродуктов — бензина и дру-

гих летучих фракций нефти и продуктов неполного сгорания и деструкции. Если учитывать, что в дождях оказывается теперь в сотни и тысячи раз больше серной, соляной и азотной кислот, то некогда благодатная влага облаков и туч становится фактором снижения плодородия почв и угнетения всего живого» (Шипунов Ф. Я. Оглянись на дом свой. М., 1988).

Страшна «месть природы» — живая рыба, до предела насыщенная ядами!..

Уже сейчас дают о себе знать отравленные реки и моря, воздух и почва. На очереди проявления отдаленных последствий близорукой деятельности человека, захоронившего в океане или в ином месте отходы химической промышленности, в частности нервно-паралитических газов, радиоактивные отходы и другие. Похоже, ученые-химики не думали о законах природы, когда создавали свои чудовищные по действию на природу препараты, вещества, не заботясь о последствиях.

И вот в чем парадокс — «экологическое чудо», сделавшее реальной смерть всего живого на Земле, произошло на глазах у всех не только простых людей, многие из которых до сих пор не имеют об этом представления, а на глазах огромной армии ученых: философов, физиков-ядерщиков, химиков, математиков, на глазах писателей, артистов, художников, других деятелей культуры всего мира. Более того, страшно сказать, но во всем этом именно научная армия и принимала участие. Все это и вызвано к жизни самой острой мыслью человека, современного интеллектуального цивилизованного человека. Удивительно!



Итак, Человек поразил не только биосферу — воздушное пространство вокруг Земли, но и стратосферу, и космическое пространство. И если кислотные дожди, радиоактивное загрязнение приводят к трагическим последствиям уже сегодня, то поражение околоземного космического пространства, практически не ощущаемое человеком, создало реальную угрозу тотальной, планетарной катастрофы, ведущей в не столь отдаленном будущем к гибели цивилизации.

Спустимся теперь из космоса на нашу матушку-землю. Какие опасности ее подстерегают?

Большие, неотвратимые! Как уже говорилось выше, промышленность, создающая все новые и новые блага для человека, выбрасывает в воздух все больше и больше отходов производства, в основном токсичных, распыляя их по всей Земле. Раньше считали — чем дальше, тем лучше, а потому все обезвреживание этих ядов состояло в том, чтобы их дальше выбросить. Стали строить трубы до полукилометра высотой (кажется, была бы возможность — в космос выбросили бы, как будто недостаточно того, что отравили атмосферу). Чтобы совсем не задушить газами людей, живущих в городе, рядом с заводом, выбрасывали подальше, в окрестные поля и леса. Так и до сих пор делаем, живя по принципу: «Гром не грянет — мужик не перекрестится». И вот спустя несколько десятилетий интенсивного развития промышленности «гром» наконец-то «грянул» — появились признаки глобального загрязнения, а стало быть, отравления природы. Беду принесли кислотные дожди, солевые и пыльные бури, а позднее и радиоактивное заражение почвы, растительности, воды.

Неплохая добавка земле, и без того терзаемой засухами и суховеями, водной эрозией, а в последние годы и засолением, подтоплением и прочими бедами, не правда ли? Все это свалилось на землю, лишившуюся хозяйского глаза и человеческого тепла, землю ничейную, бесхозную, заброшенную, неприкаянную. А великие социально-политические потрясения — раскулачивания и коллективизации, укрупнения и разукрупнения хозяйств, неперспективность деревень — вконец опустошили и души людей и душу земли.

Но тут нагрянула новая беда — неуправляемая химизация. Это уже совсем доконало кормилицу на-

шу — матушку-землицу, совсем захирела и зачахла она.

Многим покажется, что я преувеличиваю. Нет. Давайте послушаем хотя бы некоторых ученых и практиков, писателей, наконец, из многоголосого хора страстных защитников нашей многострадальной земли.

В редакции журнала «Наш современник» в 1985 году состоялось обсуждение данных проблем за «круглым столом», где выступили многие специалисты сельского хозяйства, ученые, писатели.

«Земля и хлеб» — под таким девизом шло обсуждение важнейших проблем землепользования. Итоговые строки таковы: «Наша страна велика. И плодородной земли у нас немало. Но у нас нет ни гектара лишней земли! Однако это еще не все понимают».

Вот лишь несколько мнений из этих выступлений.

«К сожалению, — пишет вице-президент АН СССР, академик А. Яншин, — не всегда по-хозяйски, заботливо и с радением относились и относимся мы к нашей житнице, не всегда берегли и бережем драгоценное наше достояние. Поэтому и возникли неотложные проблемы защиты черноземов от разрушения ветром, водой и плугом, восстановления их плодородия».

Член-корреспондент АН СССР В. Ковда: «Из 300 миллионов гектаров черноземных почв мира в нашей стране таких почв 190 миллионов, черноземных и черноземовидных, то есть около двух третей, что составляет до 70 процентов всей пашни страны. И еще — в среднем мы собираем около 200 миллионов тонн зерна ежегодно, что составляет при зерновом клине в 125 миллионов гектаров всего лишь 16—18 центнеров с гектара (иногда — до 5—12 центнеров). Тогда как выведенные сорта на сортоиспытательных участках дают 50—60 центнеров пшеницы без орошения, а при правильном орошении могут дать до 85 центнеров пшеницы и до 115 центнеров кукурузы».

Но вследствие нарушения многих основополагающих принципов культурного земледелия мы не только не получаем нужных урожаев, но и приводим почвы к деградации и гибели — прежде всего, по мнению большинства участников «круглого стола», — за счет неправильного, избыточного орошения, ведущего к подтоплению земель и их засолению. Взять, казалось бы, самую благотворную область земледелия — мелиорацию. Сколько

громких слов сказано по адресу мелиораторов, а что же происходит на самом деле?

Тревожную картину рисует академик ВАСХНИЛ В. Тихонов в статье «Чтобы народ прокормил себя...»: за три пятилетки (с 1971 по 1985 год) на мелиоративные работы истрачено 79 миллиардов рублей. Эти колоссальные затраты дают прибыли всего лишь от 4 до 10 процентов в год по разным культурам и окупятся — через 110 лет. Но это, пожалуй, не самое страшное. Самое страшное то, что «...около половины мелиоративных земель ныне засолено подтянутыми из глубин грунтовыми водами. До 35 процентов земель в областях, где мелиораторы особо эффективно поработали, оказались подтопленными», — пишет Тихонов («Литературная газета» № 31 за 1988 год).

Эту неутешительную картину ученого хотелось бы дополнить выкладками известного советского писателя С. Залыгина, отдавшего этим вопросам массу творческого времени и не одну бессонную ночь. В журнале «Наш современник» (№ 1 за 1987 год) в статье «Разумный союз с природой», предваряющей очередной «круглый стол» журнала, посвященный водным проблемам и переброске северных и сибирских рек, он приводит цифры расхода огромных капитальных вложений на мелиорацию. Из 8 миллиардов рублей, выделяемых государством на нужды мелиоративных работ, куда входит до 40 их видов — лесные, химические, агрономические, противоэрозионные, культурно-технические и другие, на все тратится 4 процента, или 200 миллионов, а остальные 96 процентов идут на водную мелиорацию... «При этом очень быстро деградируют остальные 90 процентов земельного фонда, которые не получают почти ни копейки на свое улучшение, и возникает вполне реальная угроза того, что лет через 10—15 мы останемся без чернозема».

Автор приводит примеры безобразий в Каракумах и Молдавии, на Волге и Кубани, уделяя при этом основное внимание главной причине такого положения — безосновательному крену в сторону глобального орошения, заканчивающегося своим венцом — поворотом северных и сибирских рек.

Начиная разговор о химизации, нельзя не упомянуть о той боли, которую вызывает она у нашего заме-

чательного писателя Василия Ивановича Белова. В книге «Ремесло отчуждения», вышедшей в 1988 году, он пишет: «Химический состав хлеба (мы едим его значительно больше, чем западноевропейцы) вызывает тревогу медиков. На отравленной земле не может вырасти неотравленный колос, неотравленный корнеплод! А то, что земля наша уже сейчас перенасыщена ядами гербицидного и иного происхождения, не вызывает сомнения. Об этом говорил мне академик Терентий Семенович Мальцев. Немецкий профессор Лотар Финке также утверждает, что «аккумуляция отрицательных факторов в почвах продолжается, если даже прекратить вносить химические вещества...

Говоря проще, даже одноразовое внесение в почву химического вещества вызывает в ней длительный отрицательный процесс. По словам академика Т. Мальцева, необходимы серьезные капиталовложения для избавления пахотных земель от ядов и химикатов. Но у нас даже не существует подобных технологий!»

Все больше и больше хозяйств на Западе и в США переходят на производство сельскохозяйственной продукции, не содержащей «химии», выращенной без неорганических удобрений и ядохимикатов. Появляются такие хозяйства и в нашей стране (см. заметку Ф. Иванова «Дороже, зато без «химии» в газете «Известия» № 242 за 1988 год). В этой статье есть два примечательных комментария. Первый из них дает П. Селиванов — начальник отдела гигиены питания Главного санитарно-эпидемиологического управления Минздрава СССР: «...в среднем полтора процента всех овощей, поступающих в продажу, нельзя употреблять в пищу — настолько они перенасыщены всякой «химией».

Далее автор статьи пишет о том, что, по данным медиков, около 25 процентов детей в стране в той или иной степени страдают от аллергии в результате перенасыщения продуктов химикатами.

Второй комментарий П. Григорьева — заместителя начальника подотдела производства плодоовощной продукции Госагропрома СССР: «К сожалению, сейчас нельзя сразу, каким-либо волевым решением отказаться от химии. Во-первых, это грозит резким снижением урожаев, а во-вторых, **в почве уже накоплено столько химикатов, что выращенная продукция все равно не будет**

**чистой** (подчеркнуто мною. — *Г. С.*). Выход я вижу в том, чтобы прежде всего снизить до минимума количество неорганических удобрений и ядохимикатов, вносимых в почву».

Удивительные данные. С одной стороны, миллионы (если не десятки миллионов) детей болеют от продуктов, выращенных при помощи «химии» нашими колхозами и совхозами, а с другой — отказаться от этой «химии» нельзя! Что же получается, пусть и дальше дети болеют?

До недавнего времени некоторые ученые-аграрники на самых высоких уровнях доказывали, что и удобрения, и используемые гербициды, и прочая «химия» безвредны, а теперь, оказывается, они вредны и нужно снижать их потребление «до минимума». Уже до того отравили почву, что «выращенная продукция все равно не будет чистой», даже если ее выращивать без применения «химии». Что же это за чертов круг, из которого нет выхода, и кто завел нас в этот круг? Кому это выгодно, наконец? Ведь нельзя считать, что специалисты, десятилетия работая по данной технологии, не знали, что делают? Что это тогда за специалисты и что это за «наука», которую они исповедуют?

(Между прочим, такое же положение и в медицине. Так считают некоторые фармакологи. И здесь отказаться от химиопрепаратов (хотя они и токсичны) нельзя, тогда чем лечить? На это я отвечу — есть чем лечить — лекарственными растениями и комплексными препаратами из них.)

Нельзя без «химии» в сельскохозяйственном производстве? Хотелось бы спросить: как же можно производить пищу, которая вызывает болезни и смерть человека? Кому это нужно и выгодно?

Можно выращивать безвредную для здоровья пищу. И доказывать здесь совершенно ничего не нужно, эта технология была известна нашим предкам и способна творить чудеса изобилия продуктов. Это проверено временем. Производить же пищу, заведомо зная, что она несет людям болезни, — преступление.

Это и есть та экологическая преступность, которая страшнее атомной бомбы.

Удивительная картина вырисовывается в связи с химизацией почвы. Учеными подсчитаны огромные количества вредных химических веществ, попадающих в поч-

ву из атмосферы. Мы приводили эти цифры колоссальных загрязнений. Плюс радиоактивное загрязнение, электромагнитные и другие поражения, вплоть до космической радиации, проникающей в расстроенный озоновый слой атмосферы. Всего этого достаточно, чтобы умертвить землю, а не только отравить ее плоды — наши продукты питания. Это, повторяю, давно доказано учеными. И что же? Вместо того чтобы следовать элементарной логике, рассудку, гласящим, что почву, землю нашу нужно срочно спасать от тех ядов, что сыплются на нее ежесекундно из атмосферы, и ни в коем случае не привносить ни под какими предлогами новых загрязнителей и отравителей, современная технология под видом спасения человечества от голода предписывает вносить в почву всевозрастающее количество в большинстве своем чуждых, а потому токсичных для нее веществ.

Это невероятно!

Но факт!

Как будто не веря тому, что почва будет мертвой уже от выброшенного в атмосферу и вернувшегося на землю, похоже, прикладывают все силы для того, чтобы собственноручно и наверняка убить ее окончательно...

Подобная ситуация сложилась и в медицине. Вместо того, чтобы всячески выводить из организма те вредные вещества, которые постоянно поступают в него из окружающей среды (всю ту смертоносную «химию», что обрушилась на человека не в малой степени и за счет отравления продуктов питания), чтобы спасать организм человека от них, медики-фармакологи, несмотря на заповедь Гиппократа «не навреди», продолжают наводнять организм синтезированными токсичными лекарствами, уверяя при этом, что без них человечество погибнет! Что это? Невежество или сознательное преступление?

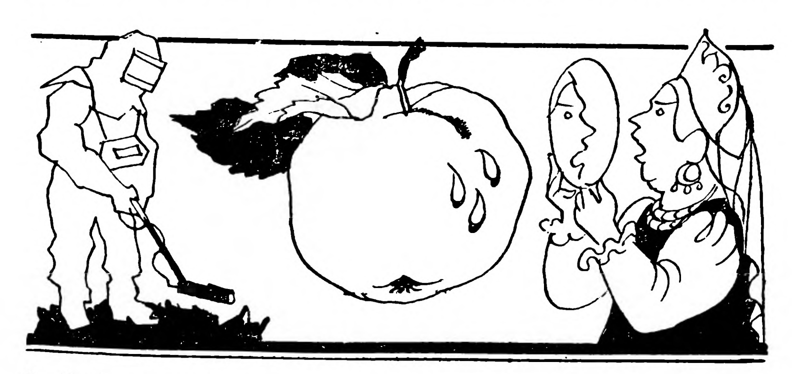
Набатом звучит голос генетиков, заявляющих устами своего корифея, академика Н. Дубинина: «Экологическая преступность — это ядерная бомба с замедленным действием». Есть и соответствующее научное доказательство на этот счет: «50 процентов оплодотворенных яйцеклеток исключается из данного поколения. Еще пятьдесят — и человечество исчезнет...» 50 процентов — это половина потомства, обязанного родиться. Причем уже не из того огромного резерва природы, которому, как всем казалось, не будет конца. Нет, это число неродив-

шихся — половина «неприкосновенного запаса» прочности воспроизводства, если так можно выразиться.

Разве мало? Разве не убедительно, не понятно, к чему пришло человечество?

И еще одно очень важное, на мой взгляд, дополнение. Перефразируя вышесказанное академиком Н. Дубининым, я бы добавил: «Экологическая преступность — страшнее атомной бомбы, атомной войны». Прежде всего потому, что большинство ее проявлений не воспринимаются человеком как непосредственная опасность. Экологическая катастрофа нарастает исподволь, незаметно и так же, как любая злокачественная зараза, не определяется человеком ввиду отсутствия соответствующего биологического механизма. Как радиация — она неосязаема для человека. Он тянется по-прежнему к цветку, который убивает его, как пушкинский анчар, действуя в тысячу раз сильнее. Смертельно опасно наливное яблочко для ребенка (ну чем не сюжет из сказки о «Мертвой царевне и семи богатырях»?), как смертельно опасен ломоть пшеничного хлеба для каждого из нас. Как смертельно опасен глоток зараженного воздуха или святой, в воображении наших предков, родниковой воды.

Вдумайтесь в это, люди! Вот в чем опасность, и вот почему она страшнее атомной бомбы. Люди генетически не способны противостоять подобной опасности. Ни врожденные инстинкты, ни воспитанные привычки не предупреждают людей об этих опасностях. Не способствует их устранению и так называемый туман таинственности, пелена официальной лжи, с которой мы встречаемся на каждом шагу, лжи официальных лиц,



обязанность которых как раз предотвращать смертельную опасность, отводить беду от людей... Вот почему так легко замыкается порочный круг и свободно находится один виновник — народ, «невежественный и безалаберный», «недисциплинированный» и прочее.

Заканчивая разговор о бедах людских и о бедах земли, не могу не напомнить о роли леса и о том, кто одним из первых увидел, а главное, счел необходимым, несмотря ни на что, сказать во весь голос об общей трагедии нашей природы. Я имею в виду нашего замечательного писателя, поднявшего голос в защиту родной природы, хозяйского отношения и человеческой заботы о ней, Леонида Максимовича Леонова, начавшего эту трудную борьбу. В 1953 году он опубликовал всем известный роман «Русский лес», ставший важной, решающей вехой в природоохранной деятельности, в выработке чувства хозяина, чувства ответственности каждого перед природой, Родиной. Главный герой романа, профессор Иван Вихров, — плоть от плоти дитя нашей русской природы, ее верный заступник и хранитель, готовый сложить голову, но не пойти на поводу у тех, кто торгует самым дорогим и близким, самым ценным, непреходящим. Вспомните незабываемую лекцию Вихрова о лесе и земле, в которой многое предвосхищено из того, что случилось сегодня. Леонид Леонов — величайший мастер слова о родной природе, увидел многое тогда, когда, казалось бы, не было никаких оснований для тревоги, уловил нарастающий подземный гул экологической трагедии, словно волны цунами обрушившейся на природу нашей Родины. Увидел и предсказал, предупредил всех нас о ее неотвратимости, но мы, убаюканные оцепеняющими волнами лжи, не вняли голосу разума. Не раз и не два взывал к нам его голос трибуна и защитника родной природы, призывал остановить необузданный разбой. Но все глохло в нашем сонном царстве.

Новые и новые его последователи вставали в ряды защитников природы — Виктор Астафьев и Валентин Распутин, Владимир Чивилихин и Владимир Солоухин, Василий Песков и многие, многие другие писатели, поэты, публицисты, просто любители природы.

С какой болью пишет В. Чивилихин о сибирском кедре и Кедрограде, инициаторах его создания — комсомольцах-кедроградцах.

Виктор Петрович Астафьев заставляет в своих произведениях каждого из нас физически почувствовать наши истоки — природу родную. «Царь-рыба», «Последний поклон» — великолепные гимны Родине, пламенные и страстные призывы любить свою родную землю.

Сергей Павлович Залыгин вступает в схватку со все разрушающим спрутом, Минводхозом СССР, ворочающим миллиардами народных денег, зарывающим их год от года в порою ненужные, а то и просто вредные антинародные проекты типа переброски северных и сибирских рек на юг, мелиорации земель... Роман «Комиссия». Помните его страстные слова любви к матери-родине, земле родной: «Землею рождаются все люди — и дети, и отцы, и матери, и предки, и потомки, — а спроси, узнают ли они в лике ее мать родную? Любят ли ее? Или только притворяются, будто любят, на самом же деле хотят от нее брать, только брать и брать, в то время как любовь — это же ведь умение отдавать? И даже не может истинно любящий человек не дать. Земля всегда готова погибнуть ради людей, источиться для них, изойти в прах, а найди-ка такого человека, который скажет: «Готов погибнуть ради земли! Ради лесов ее, степей, ради пашен ее и неба над нею!»

Разговор о проблемах загрязнения природы, думается, можно закончить вопросами охраны вод: рек, озер, морей, и фактом создания в нашей стране международного общественного «Байкальского движения», возглавляемого Валентином Распутиным и Зорием Балаяном, а с японской стороны Нобуюки Накамото и Вахэй Татэмацу. Цель «Байкальского движения» — неотложное решение экологических проблем. В заявлении участников Байкальской встречи, в частности, говорится: «Пресные озера и все источники питьевых вод — это общее достояние народов мира; дело их рационального использования и охраны — общее дело всего человечества».

Каждый из нас должен быть сопричастен происходящему, а поскольку каждый в ответе перед природой и собой, он обязан решить все сам, чтобы не решали за него другие, часто не в его пользу.

Из-за деятельности человека, где-то неосознанно-беспечной (слепо-безответственных исполнителей распоряжений вышестоящих лиц), а где-то умышленно-расчетливой (руководителей предприятий, международных

компаний, не желающих ради сохранения природы, здоровья и жизни людей терять свои сверхприбыли), большинство жизненно важных для человека пресноводных источников — рек, озер — превратилось в сточные канавы, промышленные отстойники, куда сливается все, начиная с бытовой химии — стиральных порошков, моющих средств, растворителей и других химических отходов многочисленных современных, особенно химических предприятий, сбрасывающих миллионы тонн порою сильно токсических веществ, и заканчивая удобрениями, пестицидами, которыми в изобилии обрабатываются поля, что ведет к загрязнению, а где-то к отравлению вод морей и Мирового океана в целом. На грани катастрофы Средиземное и Балтийское моря, да и многие другие.

Здесь же, на Байкале, японские писатели Хироси Нома, Норио Исида, Кадзуо Ёкомацу, Нобуюки Накамото и другие высказали свою боль за природу Японии, выступили за спасение озера Биву. В частности, Хироси Нома сказал:

— Я считаю, что АЭС по своей сути ничем не отличается от ядерного оружия. Взрыв атома на АЭС, в лабораториях, на военных полигонах одинаково подталкивает человечество к смерти. Журнал «Сякай симо» в третьей книжке за этот год приводил слова одного ответственного советского специалиста: «Авария на Чернобыльской АЭС резко увеличила вероятность риска. Прежде считалось, что подобная авария может произойти один раз за тысячу лет на одном реакторе из тысячи. В настоящее время в мире существует около четырехсот атомных источников энергии. Расчеты показывают, что не тысячу лет надо ждать трагедии, а всего лишь два с половиной года. Повторяю, каждые два с половиной года на одной из АЭС мира может быть авария».

Василий Белов продолжил мысль Валентина Распутина о воде:

— Откуда взяться воде, если уже в европейской части страны исчезла тайга, если на европейском Севере тундра соединилась с лесостепью. Наши возможности ограничены, но мы этого не хотим признать, когда речь идет о наших потребностях. Мы тут эгоисты. Мы живем за счет будущего, за счет наших внуков. Никто на Земле не имеет права пользоваться тем, что не сотворено его руками, его трудом.

...Мы строим атомные станции, а до сих пор не разрешена проблема уничтожения радиоактивных отходов. Ведь не надо быть специалистом, чтобы с убежденностью сказать: где бы энергетики ни прятали зловещие атомные отходы, рано или поздно от них радиоактивными будут земля и вода».

Вопросы, поднятые Хироси Номой и Василием Беловым, о безопасности действующих АЭС и радиоактивных отходах заставляют задуматься не только ученых, но и каждого человека, живущего на земле, тем более что по каким-то причинам экологически грамотное решение этих вопросов не состоялось. Уверенности, что оно состоится, нет, хотя бы потому, что ученым приходилось в прошлом, приходится и в настоящем не столько думать об экологических вариантах нейтрализации атомного джинна, поисках лучшего, со стопроцентной гарантией варианта безопасности работы АЭС или захоронения отходов, сколько решать насущные задачи, диктуемые «гонкой вооружений».

Чернобыль — это предупреждение темных сил современному человечеству, потерявшему рассудок, волю и разум, человечеству, утратившему чувство меры и опасности, катящемуся в пропасть собственного небытия.

Чернобыль — это предупреждение всем нам, свидетельствующее о том, что так жить дальше нельзя. Это требование очнуться от спячки, пассивности и апатии, встряхнуться, прозреть, чтобы затем воскреснуть.

Выступивший на встрече известный писатель Виктор Петрович Астафьев сказал: «Если бы люди соответствовали своему названию или тому самому названию, которое они себе сами придумали — «гомо сапиенс», — то жили бы по-братски. Дружно...»

Далее Виктор Петрович говорил о плоде каштана, привезенном им из Хиросимы и всегда лежащем на его письменном столе напоминанием о трагедии. Вспомнил о картошке на своей родине — в маленьком городе на реке Чусовой. Картошка росла в самых суровых условиях Урала и кормила человека, а теперь, покрытая сажей и копотью от промышленных предприятий, уже не цветет, но по-прежнему еще продолжает расти и кормить.

Какое безысходное отчаяние и трагическая боль кровоточащей души за все, происходящее вокруг, были в

его словах: «Невероятно терпелива природа по отношению к нам. Если бы природа была такой злой, как мы, то давно бы мы вымерли. Нельзя назвать разумными людей, которые содеяли пятнадцать тысяч войн. И на одной, самой страшной из них, я был. Я видел, на что способен человек. У меня подчас такое ощущение, что «гомо сапиенс» просто занял в прекрасной природе чье-то место. Кого-то этот наглец убил и заступил чью-то дорогу. Беззащитны перед человеком земля, вода, воздух, зеленый росток».

Действительно, беззащитна на первый взгляд перед всем злом, сотворенным человеком, природа, но это кажущаяся, ложная беззащитность природы и ложное могущество человека. Природа всемогуща и уничтожит всех людей — и правых, которых, к сожалению, 99 процентов, и тех истинных виновников, которых всего лишь 1 процент, а то и того меньше. Уничтожит раньше, чем эти люди (один процент эксплуататоров и грабителей в человеческом образе) уничтожат природу. Она уже делает это, что каждый здравомыслящий человек ощущает на самом себе. Месть природы неотвратима. Жалко, что падает она на головы невиновных: детей, тех людей, которые не сделали ей ничего плохого. Грядет кара природы, а потому всем нам, ныне живущим людям, нужно помнить об этом и не допускать ни под каким предлогом насилия над ней.

Завершил выступление советских писателей известный прозаик Владимир Крупин: «Не знаю, есть ли в буддизме мысль о конце света, но в христианстве она есть. И сейчас, после Чернобыля, после того, как узнали, во что превращают Байкал, во что превратили Севан и Биву, приходится думать о том, что конец света — штука реальная. Мы долго смотрели на природу как на неиссякаемый источник сырья. Психология неисчерпаемости и вседозволенности нас погубила».

История Байкала, думается, символична и во многом весьма поучительна. Разве ученые, проектировавшие целлюлозный комбинат, или лесопромышленники, вырубившие лес по его берегам, не знали, к чему это приведет? Знали. Кто-то делал это бездумно: валил, возил, плавил лес, строил завод, а кто-то знал до тонкостей все последствия, задолго предвидел их, но, несмотря на это,

направлял все же действия в эту сторону. Почему? Зачем?

Получается, что современная «культурность», «цивилизованность» — это на поверку «культурное варварство»?

Так получается. Чтобы найти истину, нужно понять, кому это выгодно. Судить не по словам — по делам, а дела — злоупотребления в обществе, государственной системе взаимоотношений между людьми.

Разговор на Байкальской встрече о проблемах загрязнения воды наших озер и рек хочется закончить выступлениями участников «круглого стола» на тему: «Экология. Экономика. Нравственность», состоявшегося в журнале «Наш современник» (№ 1, 1987) и посвященного прежде всего проекту века — повороту северных и сибирских рек, экономическим сторонам современной действительности.

Здесь выступили десятки ведущих ученых страны — истинный цвет нашей советской науки. Выступил каждый со своим твердым словом, в том числе известные ученые — академики Л. Понтрягин, Б. Соколов, Г. Петров, В. Тихонов, Н. Моисеев; члены-корреспонденты и доктора наук: Н. Глазовский и Н. Минашина, С. Чернышев и А. Мищенко, О. Колбасов и М. Лемешев, С. Федоров и Н. Петраков и другие. Выступили здесь и ведущие наши писатели — С. Залыгин и В. Распутин. Не имея возможности рассказать обо всех весьма насыщенных неопровержимыми фактами и гражданским пафосом выступлениях, приведу лишь фрагменты некоторых выступлений этого замечательного форума перестройки.

Б. Соколов: «Проблема переброски стока северных рек России, проблема Байкала стали пробным камнем проверки силы советского общества в преодолении совершенно устаревших, антинаучных, волюнтаристских форм хозяйствования, в борьбе против личностей любых рангов, действующих по принципу временщиков — «после нас хоть потоп», в борьбе за подлинную нравственность и культуру в общении с природой и разумное использование ее. Одновременно это борьба и за сохранение нашего неповторимого наследия, во всем идущего от родной земли и ее истории, борьба за будущее страны и занятое ею место в семье народов Земли».

Г. Петров: «Почему у негодной и опасной по ее последствиям идеи переброски появилось «научное» — в данном случае я беру это слово в кавычки — обоснование? Как и почему случилось такое?.. Но в данном случае недобросовестность дельцов от науки — не побоюсь этого слова — была доказана комиссией академика А. Яншина с математической строгостью. Она показала, что сотрудниками Института водных проблем **были подогнаны величины** в уравнениях (!), а сами уравнения решены неправильно, чтобы доказать таким способом монотонное-де понижение уровня Каспия и необходимость переброски вод северных рек. Однако удивляют меня сегодня даже не эти, не имеющие ничего общего с наукой преступные махинации, творимые в стенах — заметьте! — **академического** института, а примирительное отношение к ним со стороны академических, ведомственных, юридических и других компетентных органов, которые должны были бы дать себе ясный отчет в том, что подтасовка научных расчетов в таком проекте являлась не чем иным, как решающим компонентом подготавливающегося широкомасштабного экологического и экономического преступления... Надо бить во все колокола, чтобы довести до сознания каждого работника науки взыскательную, партийную мысль о нравственной недопустимости участия ученых в подготовке и обосновании антиэкологических, антинародных, античеловеческих проектов».

О. Колбасов: «Порчу земли, отравление и иссушение рек, хищническую эксплуатацию лесов и запасов полезных ископаемых, загрязнение атмосферного воздуха и т. п. многие руководители, работники правоохранительных органов и рядовые граждане считают досадным, но пустячным вредом на фоне грандиозных успехов экономического и социального развития страны. Между тем в действительности этот вред есть уничтожение жизненной основы народа. В своем конечном значении он сравним с последствиями термоядерной войны. Различие лишь в том, что война означает массированное уничтожение людей и всей жизни на Земле в сжатый срок, а экологически вредные действия приведут к такому же результату медленно, но верно. Так почему же развязывание термоядерной войны мы объявляем тяг-

чайшим преступлением против человечества, а аналогичную по значению вредную деятельность готовы отнести к разряду легких провинностей?»

## ПРИРОДА, ЛЮДИ И БОГИ

В истории человечества никогда еще не было столь зловеще-неотвратимой, безысходной экологической ситуации, какая существует сегодня. И сотворил все это не бог и не дьявол, а человек.

В чем же причина трагедии, постигшей землю, человечество и все живое на Земле?

Главное — в исчезновении единства между человеком и природой, в искусственном отделении человека от природы, в преступно неудержимой эксплуатации природы человеком.

Кто виновен в этом?

Вопрос очень сложен и требует объективного ответа. Найти этот ответ — дело всех живущих на земле. Ответ незамедлительный и верный — единственное условие выживания человечества.

У каждой могучей реки есть крошечный источник, у каждого глобального явления — малое начало. Проследим и мы истоки отношений человека и природы, начиная с древней поры человечества — с эпох дикости и варварства, когда исповедовалась языческая идеология.

Попытаемся определить те важные моменты язычества, которые составляют его материалистическую суть — культуру бытия, реальных социально-экономических, этических отношений человека и природы. Отношение древнего человека к природе — главное для нас.

«Славянское язычество — часть огромного общечеловеческого комплекса первобытных воззрений, верований, обрядов, идущих из глубин тысячелетий», — писал академик Б. Рыбаков в монографии «Язычество древних славян».

В чем же суть язычества как культуры выживания человечества?

В колоссальных достижениях древнего человека в способности адаптироваться к природе, выживать в самых неблагоприятных условиях. Это идеология Согласия, Любви, Благожелательности Сына-Человека по отношению к Матери-Природе. Идеология жизни, поро-

дившая Заботу, Бережливость и Кровную заинтересованность в потребностях природы, в соблюдении законов ее развития, что и обеспечило выживание человечества. Наши древние предки-язычники (по научной терминологии — дикари и варвары), не имея никакого понятия об истинных законах развития природы, а лишь чувствуя результаты их неумолимого действия и чутко реагируя на них, добились величайших успехов в единении с ней. Это не только обеспечило выживание, но и создало все условия для выхода человека в группу ведущих.

Давайте проследим путь развития наших древнейших предков. Попытаемся мысленно представить (на основании логических предпосылок и заключений), как все было, во всяком случае, могло быть, чтобы понять, откуда пришло наше нынешнее состояние природы и общества и какие были на это причины, а может быть, и понять, куда идти и что делать, какие наметить пути более рационального развития нашего общества, всего человечества и каждого из нас.

Итак! Заглянем в глубину истории всех народов — в глубину истории всего человечества. Попытаемся вывести из реальной действительности этих эпох главное для нас — отношения людей с природой. Заглянем в историю становления, образования основы славянских народов, создания той копилки мудрости в выживании человечества, которая называется культурой. Заглянем в святая святых — истоки культуры славян. Отметим главное для них и других народов — признание природы за начало всех начал, за верховное начало, за божество со всеми вытекающими отсюда последствиями — чувствами древних людей, детей природы, — открытых, искренних и откровенных, с их беспредельной, самозабвенной любовью к природе, доходящей до обожествления ее, бережливым и заботливым отношением к ней.

У древних праславян и славян — предков русских, все силы природы наделялись высшим могуществом и признавались богами. Исследователь славянского язычества, автор книги «Поэтические воззрения славян на природу» А. Афанасьев, анализируя систему связей древнего человека с природой, писал: «Понятно, что в воззрениях древнейшего народа не могло быть и не было строгого различия между побуждениями и свойствами человеческими и приписанными остальной природе;

в его мифах и сказаниях все природа является исполненной разумной жизнью, наделенною высшими духовными дарами: умом, чувством и словом; к ней обращается он и со своими радостями, и со своим горем и страданиями и всегда находит сочувственный отзыв.

...Подобно другим народам, наши праотцы обоготворили небо, полагая там ее вечное царство, ибо с неба падают солнечные лучи, оттуда блистают и луна и звезды и проливается плодотворный дождь... Народная фантазия, создавшая для разнообразных явлений, связанных с небом, различные поэтические олицетворения, представляла их и в едином, нераздельном образе. Варуна, божество неба, по индийским преданиям, устраивает свет и времена, выводит в путь Солнце и звезды; Солнце — его глаз, а ветер, колеблющийся воздух — его дыхание...

У славян отец Небо получил название Сварога; он верховный владыка Вселенной, родоначальник прочих светлых богов, прабог.

...Обожание солнца славянами засвидетельствовано многими преданиями и памятниками... Исчезающее вечером, как бы одолеваемое рукою смерти, оно постоянно каждое утро снова является во всем блеске и торжественном величии, что и возбудило мысль о Солнце как о существе неувядаемом, бессмертном, божественном. Как светило вечно чистое, ослепительное в своем сиянии, пробуждающее земную жизнь, солнце почиталось божеством благим, милосердным; имя его сделалось синонимом счастья...

Торжественно-могучее явление грозы, несущейся в воздушных пространствах, олицетворялось ими в божественном образе Перуна — Сварожича, сына прабога Неба; молнии были его оружие — меч и стрелы; радуга — его лук; тучи — одежда или борода и кудри; гром — далекозвучащее слово, глагол, раздающийся свыше; ветры и бури — дыхание; дожди — оплодотворяющее семя... единый владыка грозы раздробился на богов грома и молний (Перун), огня (Сварожич), воды (Морской царь) и ветров (Стрибог).

...Плодотворящая сила солнечных лучей и дождевых ливней, ниспадающих с небесного свода, возбуждает производительность земли, и она, согретая и увлажненная, растит травы, цветы, деревья и дает пищу человеку

и животным. Это естественное и для всех наглядное явление послужило источником древнейшего мифа о брачном союзе Неба и Земли, причем Небу придан воздействующий, мужской тип, а Земле — воспринимающий, женский. Летнее Небо обнимает Землю в своих горячих объятиях, как невесту или супругу, рассыпает на нее сокровища своих лучей и вод, и Земля становится чреватою и несет плод; не согретая весенним теплом, не напоенная дождями, она не в силах ничего произвести.

...Святовит, тождественный Сварогу, — бог плодородия, как и Яровит, Ярило, а Велес — богатства, скота». Очень важно для понимания отношения славян к природе то, что, как подчеркивает А. Афанасьев: «В искусстве возделывать землю плугом арийские племена видели божественное изобретение».

Известный советский писатель-фантаст Юрий Михайлович Медведев так пишет о восприятии природы нашими предками и отражении ее в сказках: «Поскольку окружающее наделялось разумом и речью, то, естественно, любовь и сострадание к ближнему распространялись на обитателей просторов небес, воды и земли. Спасти выброшенную волною на берег рыбу, укрыть птенцов от непогоды — для сказочного героя это нравственный закон. Дивное согласие природы и человека царит в сказках. В ответ на бескорыстную заботу птицы приносят герою мертвой и живой воды, звери «проязычиваются голосом человеческим» и предуказывают верные пути-дороги, а при крайней опасности перед преследующими Ивана страшилищами восстает то гора, то озеро, то дремучий лес...»

Сказка и нравственность. Что за сочетание невероятного, сказочного с самым реальным, земным?

Как ни странно звучит, но совершенно очевидно, народная сказка (устное народное творчество, как мы называем ее!) была не чем иным, как одной из важнейших бытовых форм системы социально-этического самопрограммирования народа. Она формировала глубинные пласты народной нравственности, исподволь и надежно ковала его богатырский дух. Но вернемся к страстным поэтическим строкам Юрия Медведева в защиту величайшей мудрости русских сказок: «...В старину в русской природе всего был переизбыток — хрустальных ручьев, корабельных рощ, белой и красной рыбы, изюбрей, зай-

цев, лис, гусей, уток, лебедей. Кочевые полчища во главе с разного рода Налетами Налетовичами, двинувшись походом на Русь, о провизии не заботились: живность кишела под ногами. Но то, что для захватчиков было всего лишь мясом, жиром и перьями, славянину представлялось неотъемлемой частью природы, и распоряжаться ее судьбою следовало милосердно, с умом. Вот почему уже во времена Киевской Руси сурово наказывали браконьеров. Нравственное чувство подсказывало, что природа должна **быть**, жить, цвести, преумножаться **всегда**, во все времена, что смысл земного существования — в ней и только в ней, что на голой земле, лишенной цветов, трав, ползающих и летающих тварей, не создашь счастья.

Вот и выходит: не просто спасает малька или птенца простодушный Иванушка — нас, многомудрых потомков, научает уму-разуму. Взаимоотношения героев с природой дают неоценимый урок душе, особенно молодой, расцветающей. Усвоив этот урок, отрок, прежде чем заломать березку или распластать ножом лягушку, задумается: а сколько еще осталось на планете этих лиственных и земноводных...» (Медведев Ю. Сила духа — богатырская. Послесловие к сборнику русских героических сказок «Бой на калиновом мосту». Л., 1985).

Каждое явление природы, каждый ее фактор был отмечен человеком в древности, в зависимости от значимости для него занимал свое место в иерархии ценностей природы. Несмотря на несколько необычное для нас выражение этого обожествленного мира, оно материалистично в своей основе. Реальными были для наших



предков и боги, олицетворяющие явления природы, природной стихии — силы могучей, не управляемой человеком. Но главное было в том, что наши мудрые предки-язычники не отделяли добрых посланцев природы — богов — от себя. Более того (и в этом гениальнейшее прозрение древнейшего человека!), считали богов своими помощниками и заступниками от злых сил природы. Боги были их дальними родственниками. Они роднились с ними, были одной крови, одной семьи, а стало быть, по человеческим законам, по законам кровной мести, боги должны были мстить за их, людей, смерть.

Это ли не триумф мысли выживания древнейших предков-язычников, человеческой мысли, создавшей Бога (богов), помогающего человеку выжить, работающего на человека?! (Тогда как при новой религии — монотеизме — Бог фактически не помогает отчужденному человеку, не работает на него. С этого времени человечество работает на Бога — на людей-посредников.) Безусловно, триумф. Тем более что они верили в это так же реально, как и в загробную жизнь своих душ. Можно простить своим предкам — человек никогда не хотел умирать и ради жизни (ради жизни же!) продолжал верить в то, что она не прекращается. И он был психологически прав. Эта надежда на загробное благополучие являлась основой нравственности — системы выживания древнего человека в реальной жизни, на земле. Это было разработано в целях укрепления духа человека — психической силы выживания и являлось мощным стимулом духовной поддержки, что было психологически необходимо. Сила духа выживания толкнула человека на этот путь, страстное желание выжить, победить — жить вечно.

И вот рухнул весь этот сложный мир, культура выживания древнего человека, и природа из бога и друга превратилась во врага.

Когда пытаешься понять все это, объяснить, откуда все же пришла к нам страшная трагедия отрицания природы, что уже в наше время обернулось катастрофой — экологическим кризисом, — вновь и вновь вольно или невольно возвращаешься к истокам новой религии — монотеизму.

Разбирая завалы идеологической и социально-этической, экономической и политической демагогии и хан-

жества, нагроможденные за 2 тысячи лет существования новой эры, приходишь невольно к выводу: основу этого диалектического процесса — противоречия между человеком и природой — заложила в сознании людей новая религия. Это практически подтверждает Ф. Энгельс: «И мы, в самом деле, с каждым днем научаемся все более правильно понимать ее законы и познавать как более близкие, так и более отдаленные последствия нашего активного вмешательства в ее естественный ход. Особенно со времени огромных успехов естествознания в нашем столетии мы становимся все более и более способными к тому, чтобы уметь учитывать также и более отдаленные естественные последствия по крайней мере наиболее обычных из наших действий в области производства и тем самым господствовать над ними. А чем в большей мере это станет фактом, тем в большей мере люди снова будут не только чувствовать, но и сознавать свое единство с природой, и тем невозможней станет то бессмысленное и противоестественное представление о какой-то противоположности между духом и материей, человеком и природой, душой и телом, которое распространилось в Европе со времени упадка классической древности и получило наивысшее развитие в христианстве». (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 20, «Диалектика природы», с. 496).

Приведем высказывания К. Маркса, проливающие свет на отношение человека к природе, причину человеческого отчуждения от природы, пренебрежения ее интересами: «...Лишь при господстве христианства, превращающего все национальные, естественные, нравственные, теоретические отношения в нечто внешнее для человека, гражданское общество могло окончательно отделиться от государственной жизни, порвать все родовые узы человека, поставить на их место эгоизм, своекорыстную потребность, претворить человеческий мир в мир атомистических, враждебно друг другу противостоящих индивидов... христианство, в качестве законченной религии, теоретически завершило самоотчуждение человека от себя самого и от природы» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 1, «К еврейскому вопросу», с. 411—412).

Лучше не выразишь главного, что дало христианство народам, вытеснив из их сознания прежнюю религию

и мировоззрение — язычество. Здесь Маркс прямо и однозначно подтверждает то, что сказано в Библии и православных книгах о ведущей, главенствующей роли человека в делах природы. Это очень важно знать, так как в настоящее время негативная роль монотеистических религий — христианства и других — отрицается. Религия снимает свою долю вины за общечеловеческую трагедию. Обратимся к религиозной литературе — к Библии и другим источникам. «И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему, и да владычествуют они над рыбами морскими, и над птицами небесными, и над зверями, и над скотом, и над всею землею, и над всеми гадами, пресмыкающимися по земле» (Библия, Бытие 1; 26). А было это на шестой день сотворения Мира.

В памятниках древнерусской церковно-учительской литературы — в «Творениях св. отца нашего Кирилла, еп. Туровского» (Киев, 1880) об этом сказано еще конкретнее: «Я создал всю тварь на работу тебе (говорит Бог.— *Г. С.*), небо и земля тебе служат, небо влагою, а земля плодами; ради тебя солнце светит и греет, а луна с звездами ночь освещает: для тебя облаки напоют землю дождем, а земля на службу тебе возвращает всякую траву зерновую и дерево плодовитое; для тебя реки производят рыбы, а пустыня питает зверей» («Введение христианства на Руси». М., 1987, с. 232).

Ну и что следует из этих, в общем-то, мифических, ни к чему не обязывающих никого сейчас воззрения?

А то, что мы не должны забывать: Библия и Коран и сегодня являются руководством к действию для большинства человечества. Нельзя забывать, чем были они для людей того времени — первых христиан и мусульман. Они были неукоснительным законом, предписывающим относиться к земле и всему, что на ней имеется, как к средствам потребностей и прихотей человека, хозяина природы. Не любящим Сыном своей Матери-Земли, как считали ее еще чуть раньше (до принятия христианства) наши предки-язычники, а совсем наоборот — господином всего сущего стал человек с благословения нового Бога. Все, более важное: то, что дает человеку природа — свет, тепло, пища, вода, кров, жизнь и благополучие человека (за что наши предки-язычники и обожествляли природу), новой религией отбиралось у приро-

ды, отчуждалось от нее, и все блага, получаемые человеком от природы, приписывались единому Богу. Как все просто и... нет слов выразить — кощунственно по отношению к земле-кормилице, Природе. Так монотеизм, подменив истинный источник материальных природных ценностей (Природу) ложным (Богом), изменил в течение 2 тысяч лет на обратные принципы отношения человека к самому себе (нравственность), к Земле, к окружающей Природе, поставив его на место господина и неограниченного владыки природы. Все это имело решающее значение не для раскрепощения человека от природы (как доказывают некоторые), а для разрушения природы. И было это заложено не где-нибудь (по неопытности и недомыслию), а в основном каноне бытия наших предков-христиан — в Библии.

Правда, справедливости ради хочу сказать, что русский вариант христианства — русское православие — положительно отличается от других тем, что впитало в себя многие обычаи и традиции славянского язычества. Мне лишь не до конца ясно, чья в этом заслуга — народа, отстоявшего свои мировоззрение и культуру выживания от посягательств служителей новой религии, или сознательное пронародное мышление и деятельность самой православной церкви. В любом случае это обстоятельство выгодно отличает православие от других течений христианства.

Для многих читателей приведенные выше слова К. Маркса и Ф. Энгельса могут оказаться совершенно неожиданными. В этом нет ничего удивительного. Не каждый день на сон грядущий мы открываем томик столь обширного духовного наследия вождей пролетарской революции — Карла Маркса и Фридриха Энгельса. А что когда-то проходили в институте, давно забыли. Да и учили с пятого на десятое. Так что не худо было бы каждому, кого волнует то, что происходит вокруг, почаще заглядывать в труды классиков марксизма.

Я уж не говорю о первой книге человеческой — Библии. Не всякий из нас имеет возможность заглянуть в нее. А зря. Каждый найдет в ней очень много важного для понимания хитросплетений современного мира. Я твердо убежден, что, не зная хорошо основополагающих трудов классиков марксизма-ленинизма, не зная Библии, невозможно правильно оценить суть происходя-

щего вокруг. А не оценив Христа, не познаешь Маркса, не познав Маркса, Энгельса, Ленина — не разберешься в невероятном нагромождении явлений и событий, кажущихся хаотичными из-за множества скрытых пружин и неясных ходов, сотворенных современными служителями церкви, идеологами и политиками. Не зная всего этого, нельзя серьезно думать о выживании, нельзя создать надежную идеологию выживания.

Прежняя религия — политеизм, язычество — была гарантом благожелательного отношения человека к природе, она являла собою систему идеологических, социально-этических и соответственно экономических и политических подходов, в максимальной степени отвечающих нуждам человека и законам природы. Эта система постоянно формировала адекватный природным законам образ и жизни и поведения человека.

Лишь следуя заветам своих предков-язычников, претворяя в жизнь их систему личной ответственности за все происходящее вокруг, можно выполнить, осуществить мечту человека о собственном благополучии.

В чем гениальнейшее прозрение древнего человека, непреходящая ценность вселенского опыта человечества? Прежде всего в том, что человек в процессе своей жизнедеятельности научился распознавать все то, что наносит непоправимый вред природе, и старался избегать этого. Доказательством является выживание его. Привнесение в природу ради собственных интересов чуждых природе веществ, явлений, процессов в настоящее время правомерно лишь в том случае, если современная наука способна просчитать, а следовательно, предусмотреть все множество изменений, которые могут произойти в результате. Лишь убедившись (в эксперименте или при доказательном вычислении), что он не принесет природе непоправимого ущерба, человек может осуществлять задуманное. Совершенно очевидно, что ничего подобного современная наука не делает, да и в состоянии ли сделать? Нужно обязательно решить этот вопрос. Начинать воздействие на природу, не зная конечного результата этого процесса, — преступление!

Язычество явилось фундаментом высочайшей экологической культуры человека прошлого — идеалом экологической культуры человека настоящего. И в этом я полностью поддерживаю формулу, предложенную на-

шим соотечественником, известным писателем Сергеем Павловичем Залыгиным на экологическом форуме — «круглом столе» в редакции журнала «Наш современник» (№1, 1987): «И если в своем неудержимо-бурном развитии наука превратила в нашем сознании землю в почвоведение и геологию, воздух — в метеорологию, а воды — в гидрологию, то теперь она же обязана снова сблизить нас с природой в ее нераздельно-целостном состоянии, должна научить нас называть вещи своими собственными именами и, если на то пошло, создать новое, современное и социально и научно обоснованное язычество, то есть создать союз человека с природой».

Да, в том, как нужно относиться к родной природе, всем нам ныне живущим — «цивилизованным» — людям нужно учиться у своих «темных» предков-язычников, дикарей и варваров, живших с природой единой жизнью, в большинстве своем согласно законам природы (а не вопреки им, как делаем сегодня мы), чувствовавших душою ее каждое движение и проявление.

Вот почему, как ни странно на первый взгляд, наши предки-язычники оказались в большей степени материалистами, чем мы, ныне живущие атеисты, без конца повторяющие, что мы материалисты. Наука наша порукой тому! Добравшись до атомов и их частиц, до клетки и ее сложного мира жизни, мы не только не опровергли практические подходы наших предков-язычников, но доказали их абсолютную правоту в воззрениях на самих себя, природу и отношение к ней! Биохимия и биофизика, генетика и информатика — все они изрядно постарались, чтобы показать, насколько мудры были наши предки-язычники. Все это вполне закономерно — ведь объекты наблюдений, объекты исследований как для предков, так и для нас одни и те же — растения, окружающие нас и почти не изменившиеся с тех давних пор. Не изменились с тех пор ни земляника пахучая и нежная, любимая и желанная, созревающая на лесной полянке, ни малина, ни кедровый орех, ни лесные купавки, ни нежные ландыши! Так же сладка и ароматна княженика, так же кисла облепиха, а шиповник — попрежнему клад витаминов и других полезных для здоровья веществ. Ничто в природе существенно не изменилось за 2 тысячи лет. В корне изменилось другое — от-

ношение человека к природе. Изменилось на противоположное, пройдя огромный путь от высшей степени понимания, чувствования, уважения и признания, от любви искренней и плодотворной у наших предков до полного почти атрофирования всех чувств к ней, непонимания и неприятия ее, почти полного отторжения от ее потребностей и законов — у нас. Осталось, правда, одно — ненасытная жажда наживы любой ценой — от нещадной эксплуатации вплоть до полного уничтожения ее. Я, конечно, не имею в виду всех людей поголовно.

Обладая минимумом знаний о природе как системе бытия, древний человек даже при том минимуме своих возможностей анализировать и обобщать сумел правильно сориентироваться в главном: куда идти и что делать, что можно, а чего нельзя. С другой стороны, ему не позволяла совершить что-то масштабно вредное для природы ограниченность его возможностей и потребностей. Как только человек овладел огнем, его возможности воздействий на природу возросли. Он уже тогда, миллионы лет назад, мог уничтожать все живое на огромных территориях. Но он не делал этого, потому что уже тогда предвидел возможность и своей гибели в огне, зажженном собственными руками. Если и пользовался он впоследствии огнем, то лишь для того, чтобы очищать небольшие участки земли для посадки нужных ему растений — при подсечном земледелии.

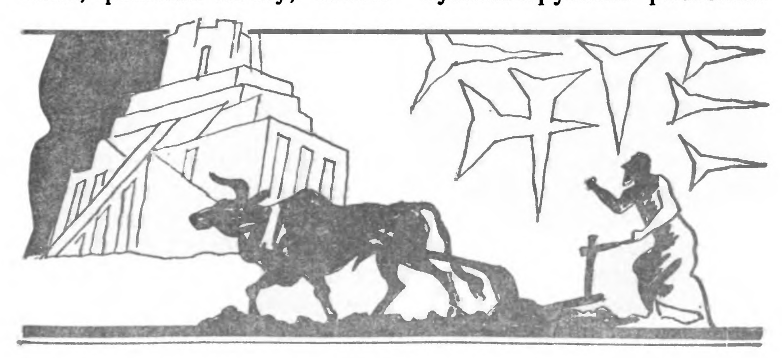
Когда же произошло то, что позволило человеку нарушить сложившуюся между ним и природой систему взаимоотношений, существовавшую извечно, и привело к трагическим для человека последствиям?

Начало было положено с концентрацией на сравнительно небольших пространствах земли довольно значительных масс людей и животных, прирученных человеком. Тогда благодаря воле человека, идущей вразрез с интересами природы, начались процессы необратимых явлений, приведших к оскудению и деградации природы. Люди не подозревали, к чему может привести неумеренное пользование благами природы, хотя и видели последствия своих действий — исчезала трава, скудели пастбища. Люди просто перекочевывали в другие места, не умея восстанавливать утраченные земли, и все повторялось вновь.

Человек, питаясь растениями, все больше и больше

узнавал их качества. Они отличались по вкусу: одни были кислые, другие сладкие, третьи соленые или какие-то еще. Одни были более грубые, другие менее. Одни сочные, другие сухие. Отличались они и по пищевым качествам. Одни были более питательные, другие менее. Все это человек замечал. Потом, выбрав круг растений, наиболее приемлемых для него, он стал отдавать им предпочтение. Стал замечать места их распространения и там, где они растут, создавать им условия для лучшего развития — удалял другие растения, мешающие первым, рыхлил землю под их корнями. Со временем он перенес их поближе к жилью, очистив для этого место от других растений. Так было положено начало культуры растений. Но только начало. Прошли тысячи лет, прежде чем человек путем отбора выбрал лучшие или по качеству зерна, или по качеству корней, питательности, крахмалистости, прочим признакам. Вот эти-то лучшие и дали через тысячи своих потомств те наши растения, которые мы сейчас выращиваем. Создав важные для себя сорта растений, человек одновременно стал расширять и площади под них, стал создавать плантации. Плантации пальм в Африке и Средиземноморье. Плантации пшеницы, ржи, кукурузы в средней полосе. Сейчас это называется монокультурой.

Принцип монокультуры, привнесенный человеком в природу, изменил многое не только в благополучии человека, но и в самой природе, а это, как мы увидим ниже, имело самые неожиданные и для человека, и для природы глобальные последствия. Ухаживая за выращиваемыми растениями, человек постоянно удалял сорняки, рыхлил почву, чтобы культивируемые растения



росли лучше. И чем старательнее он это делал, тем все больше и больше проявлялись вначале незаметные, а потом страшные последствия — почва, лишенная растительности, подсыхала на солнце и становилась сыпучей, налетавшими ветрами разносилась, а водой смывалась в понижения и ручейки, речушки и реки, а потом в моря и океаны. Через тысячи лет на больших пространствах лишенная растительности почва все больше разрушалась. Особенно быстро шли эти процессы на небольших повышениях, в горах. Здесь почва более чувствительна к разрушению. Так человек, движимый самыми, казалось бы, невинными побуждениями создать себе запас пищи, вырастить нужные растения — невольно стал первопричиной водной и ветровой эрозии почвы.

Пока масштабы земледелия были незначительными, это как-то компенсировалось, скрадывалось, залечивалось природой, как и естественные нарушения почвы, случающиеся не по вине человека. Но с течением времени все совершеннее становились орудия деятельности человека и увеличивались площади, занятые культивируемыми растениями. Сконцентрированная в густонаселенных местах с лучшим тропическим климатом, эта деятельность человека все больше и больше давала о себе знать.

Прежде чем посадить нужные растения, человек расчищал участок зарослей растительности, преимущественно лесной, что со временем приводило к разрушению почвы водой и ветром. Открытые участки были заняты луговыми травами, и здесь паслись прирученные животные. Но и животные разрушали землю, они вытаптывали растения, почва оголялась, и тоже начиналась ее водная и ветровая эрозия. Так земледелие и скотоводство, увеличиваясь в размерах, приводили к разрушению почвенного покрова, а в дальнейшем и к полному его уничтожению. Преображался естественный ландшафт, возникали опустошенные пространства земли, которые со временем превратились в колоссальных размеров пустыни (Сахара, Гоби и др.). Процессы опустынивания зависят от многих причин и могли происходить помимо воли человека, но совершенно очевидна причастность к этому человека, пока еще невольная. Так приходили в негодность лучшие земли в лучших условиях обитания

человека — в Северной и Восточной Африке и прилегающих частях Евро-Азиатского материка.

Велика восстановительная сила природы, особенно в условиях тропиков и субтропиков, где впервые появились и быстро разрослись человеческие поселения. Но природа, как уже говорилось, не всегда могла справиться, не всегда успевала восстанавливать нарушенное человеком. Да, было это и до новой эры. Но тогда человек был **невольным** разрушителем природы. В душе он обожествлял ее. У него не было тех возможностей, тех знаний, какие есть сегодня у нас. Но у него была экологическая культура с ее любовью к природе, преклонением перед ней, вошедшая в его плоть и кровь, в его обычаи и традиции так крепко, что и сейчас еще сохранилась она каким-то отзвуком и щемящей тоской по природе, ее чарующей красоте и величии.

## СПАСЕНИЕ ПРИРОДЫ — ВЫЖИВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Человек, рожденный природой, состоя из того же, что содержит она, в процессе жизни на земле в течение миллионов лет эволюции настолько адаптировался, приспособился к окружающей его среде, что стал с нею единым целым. Это единство человека и природы, выражающееся в высшей степени адаптации к процессам ее развития, и определило в конечном итоге основу его выживания. Он выжил в процессе эволюции потому, что лучшим образом вписался в систему природных взаимоотношений, не нарушая существенно при этом механизма жизни самой природы. Все это свидетельствует о том, что человек на самых низших стадиях своего развития, во многом интуитивно, не зная законов развития природы, а только догадываясь о них, благодаря правильно выбранной линии взаимоотношений с природой обеспечил свое выживание.

В чем же выражалось отношение человека к природе?

В его неиссякаемой вере в материнское предназначение природы, в его естественных чувствах благоговения, почтения, любви и уважения к своей матери-природе.

Издревле существовавшая система связи наших предков-язычников с природой и прежде всего признание

приоритета природы над человеком являются исходными принципами идеологии выживания всех людей, ныне живущих на земле. Главные положения идеологии предков, касающиеся природы (любовь и почитание природы, бережливость и осторожность в обращении с ней), материалистичны и диалектичны. Этот диалектический подход наших предков-язычников к природе полностью разделяется марксизмом-ленинизмом.

Вернуться к доподлинному образу жизни предков невозможно, как нельзя дважды войти в одну и ту же реку, и не нужно.

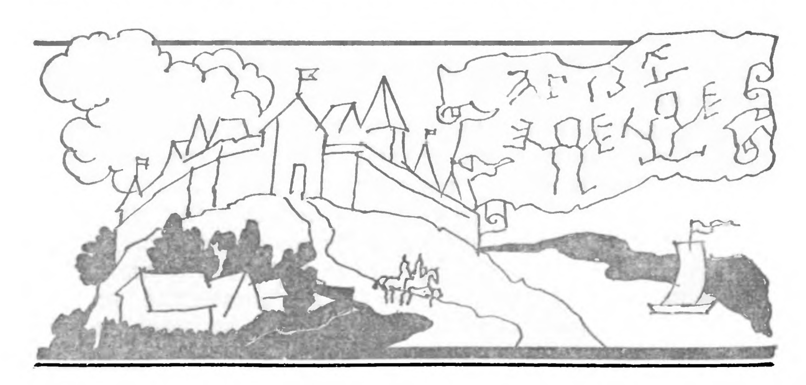
Каждому времени — свои нравы, свой образ жизни. Не все, что хорошо было для них, что подходило им, предкам, может подойти нам, потомкам. Но все сказанное не означает вовсе, что заимствовать у предков совершенно нечего. Это в корне неверно, хотя бы потому, что потомки представляют собою прямое биологическое продолжение предков. Они имеют и другие точки соприкосновения, передачи и наследования информации. И главное здесь, думается, в преемственности духовных ценностей народа, в системе сохранения идеологических установок, в информации предков о собственной системе бытия. Нужно вернуть непоколебимую уверенность народа русского (дух жизни предков) в его борьбе за выживание. Ведь не вызывает никакого сомнения и не подлежит отрицанию то обстоятельство, что все нужное для выживания народа, все унаследованное им в этом отношении от предков — общечеловеческое, нравственное — должно быть сохранено и включено в его современную систему борьбы за жизнь, должно работать на выживание современного человека. Сейчас нам предстоит выяснить: все ли, что было нужно, взято, не утрачено ли чего прежними поколениями под влиянием порочной системы насильственного отбора ценностей народа? Ведь если просмотреть весь период существования народа, начиная с того времени классового расслоения, когда общечеловеческие ценности стали отчуждаться от народа, сформировалась система насилия, то можно увидеть, что многое явно оказалось утраченным безвозвратно. Возьмем последние 1000 лет истории русского народа: лучшее уничтожалось — нравственность, традиции, обычаи, богатый опыт — культура цивилизации. В уничтожении богатства народа, как духовного, так и

материального, принимали участие все — от церкви до государства, от иезуитствующих церковников до свирепствующих крепостников, помещиков и царей-государей — высшего ранга крепостников и грабителей народа. Поэтому нельзя надеяться на то, что все необходимое, накопленное нашим народом за его историю кем-то сохранено (той же наукой, кстати, которая обслуживала интересы власти и, естественно, выполняла все предписанное властью, государством, и через призму этого подхода все оформляла и выбирала, отсеивала на сите светской и религиозной идеологии).

Судьба народа — в его руках. Она зиждется на фундаменте нравственных ценностей (Правде. Добре. Справедливости) — первооснове многотысячелетнего опыта выживания народа, национальной самобытности — духе народа, его вере в общечеловеческую справедливость. Сила народа в его обычаях и традициях, в корнях его предков. Не идея, вождь, герой спасут народ, а его нравственность и дух жизни. Идея должна служить народу. Самосознание народа и вера в нравственные основы предков — его путеводная звезда. Но нельзя быть добрым или милосердным в безнравственной системе бытия, потому что эти человеческие понятия чужды ей, не работают в ней. Красота и добро спасут мир, человека, если человек сохранит их. Люди, спасите в себе красоту, защитите добро, и они спасут вас!

Каковы основные положения системы выживания современного человека, общества, всего человечества?

Система выживания современного человека должна включать в себя все положения, связанные с соблюде-



нием законов развития природы, сохранением природы биосферы и человека в практической деятельности человека.

В социально-этической сфере — это все лучшее, что имели наши предки: любовь и преклонение перед природой (а не перед Богом и его земными ставленниками — опосредователями Бога — богоизбранным народом), доброжелательность и хозяйское, человеческое отношение к ней. Это и бережливость, и умеренность своих естественных потребностей.

В сфере производства это природосберегающие машины и механизмы и безотходное производство с замкнутым циклом как в промышленности и сельском хозяйстве, так и во всех остальных сферах деятельности человека. Нужно считать экологическим преступлением применение как технологий, которые не являются экологически чистыми, безотходными, так и технологий и производств, уничтожающих природу, загрязняющих ее. Помимо вреда природе, они наносят серьезный урон здоровью людей и угрожают их жизни. Пока мы не умеем правильно согласно законам природы, биосферы и человека пользоваться природными богатствами земли (не отравляя, не разрушая, не убивая ее), леса (не нарушая условий его жизни и воспроизводства, максимально используя все до последней щепы и хвоинки), воды, пока не появятся природобезопасные технологии, мы не имеем права эксплуатировать природу.

Преступление — оправдывать жизненной необходимостью (как пытаются сегодня делать многие ведомственные функционеры) природоразрушающие производства, технологии, средства.

Если мы хотим выжить, нашим девизом должен стать лозунг: «В нашей жизни нет места антиприродной технологии».

Объявленная в нашей стране перестройка — это не локальное явление, не только наше внутреннее дело! Перестройка касается всего мира, всего человечества! Это революция. Но революция особая, так как если переосмысления действительности не произойдет, то погибнет все человечество. И это не библейские апокалипсические пророчества, а вполне обоснованные, просчитанные учеными на современнейшей технике, самые объективные данные науки.

Переломный период пал на наше время. И это обязывает каждого из нас быть предельно ответственным, предельно осмотрительным в своих поступках и по отношению к себе, и по отношению к другим. Всем нужно думать и решать объективно и результативно: и руководителю, и исполнителю, и верующему, и атеисту, — всем ныне живущим на земле. Решать здраво и быстро — завтра будет поздно. Вот какое ответственное, но прекрасное вместе с тем наше тревожное время.

Апокалипсичность глобальных процессов, происходящих в природе, вызванных человеком, их кажущаяся безысходность являются вместе с тем и реальной, основополагающей базой воскрешения человека — процессов воскрешения нравственности как системы бытия, человеческого духа и действий во имя собственного спасения. Они, эти процессы, являются основой, позволяющей современному человеку, одумавшись и осознав всю степень реальной опасности, грозящей ему, найти реальные выходы из создавшейся ситуации. Живая природа, раздавленная и погубленная человеком, своей предсмертной агонией убивающая его, дает человеку последний шанс выиграть битву за собственную жизнь против сил зла и смерти. Природа стала на сторону людей доброй воли против их противников, приведших мир, природу к катастрофе. Только поняв это — состояние природы и причины, вызванные к жизни паразитизмом человека, можно найти, наконец, выделить истинного виновника глобальной катастрофы и обезвредить его. Или сейчас, или никогда! Так стоит ныне вопрос. Или человек поймет, куда зашел он, кто виноват в этом, и кардинально изменит направление движения, или в случае, если не разберется, — погибнет под гнетом содеянного другими людьми — паразитическими элементами человеческого общества.

Идеология выживания начинается с осознания того, что несоблюдение интересов природы, нарушение законов ее развития — это преступление против природы, а стало быть, и преступление против человека и человечества.

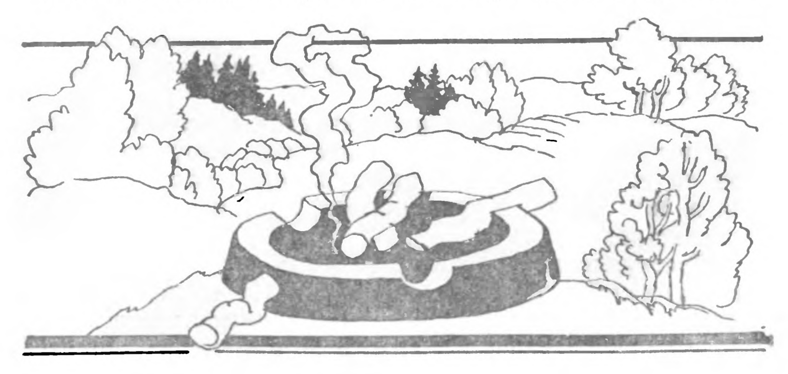
Преступление против природы — это высшая форма преступлений против человечества. Не «ошибка», «упущение», «производственная необходимость» и масса современных маскирующих это отношение понятий,

а преступление в его высшей тяжести, так как оно ведет к подрыву основ выживания человека и человечества.

Такой подход распространяется на многие области человеческой деятельности. Экологическим преступлением нужно считать выпуск промышленностью машин, механизмов, оборудования, убивающих природу. Это касается автомобиля устаревшей конструкции, загрязняющего воздушную среду, и тяжелого трактора, разрушающего почву, завода и фабрики с антиприродной технологией, отравляющих природу своими отходами или продукцией.

Экологическое преступление — развитие сельскохозяйственных технологий, ведущих к загрязнению и отравлению природы. Это касается ставшей ныне неуправляемой химизации, начиная от излишков нитратов и других компонентов удобрений и заканчивая токсичными химикатами — гербицидами, пестицидами и прочими, делающими хлеб и яблоко, морковь и капусту смертельно опасными для здоровья человека.

Конец XX века — переломный в сознании людей. Стало ясно, что сейчас обычная война не может быть основным средством решения всех общечеловеческих проблем. Когда химическая и ядерная война потеряли ведущие позиции, на первый план противоборства выходят иные формы борьбы, ранее таковыми не являвшиеся. Возможной и самой опасной формой такой нестандартной войны могут стать обычные химические средства защиты растений и повышения плодородия почвы, производства энергии, лечения и питания людей. Ранее не имеющие решающего стратегического значе-



ния, эти средства приобретают сегодня вполне осязаемое и даже решающее значение в плане уничтожения человека. Мы вступаем в век глобального экологического воздействия и уничтожения человечества. Специально или случайно привнесенные в среду обитания человека вредные для него токсические вещества рано или поздно сделают свое коварное дело — отравят его, убьют сразу или постепенно. Введение в естественный круговорот природы вредных веществ может создать опасность как для природы, так и для человека. Человек может спровоцировать природу на создание продуктов питания, лечения, потенциально опасных для его жизни и здоровья. Отсюда ранее неперспективные в плане борьбы между государствами бытовые средства (химические, радиоактивные) могут стать реальными и стратегически важными как в сельскохозяйственном производстве, так и в медицине. Выход один. Чтобы выжить, человечество обязано отобрать безвредные для жизни средства и технологии. Это главный закон выживания человечества. Всяческие попытки под видом жизненной необходимости, государственной необходимости, пресловутого «надо» оставить старые и внедрить новые, опасные для жизни человека технологии, средства — это вольный или невольный геноцид человечества. Именно так это должно квалифицироваться, не ошибкой, а сознательным преступлением против человечества.

Создание продуктов питания, выращивание хлеба насущного должно быть поставлено на естественную, природную технологию, физиологически безопасную для человека, его жизненно важных структур. Технология возделывания сельскохозяйственных культур: повышение их урожайности, повышение плодородия почвы (удобрение), защита, должны соответствовать естественным процессам, происходящим в почве, организме растений, животных и человека. Любая технология или средства, противоречащие данным принципам, должны быть изъяты из современного производства.

Как классифицировать то, что люди сознательно, в процессе лечения, вносят в организм вредные вещества?

Обвинение медиками населения в самолечении, как в исходной и главной причине серьезных последствий, это нечестная попытка некоторых из них свалить вину

с «больной головы на здоровую», приписать народу вину в том, в чем сами, прежде всего и в основном, виноваты. Как часто неудержимо и неконтролируемо применяют в медицинской практике высокотоксичные фармакологические средства. Если бы медицинская помощь отвечала запросам населения, не было бы никакого самолечения. Утверждать обратное — абсурд. Это значило бы лишить народ элементарного рассудка: получалось бы, что люди сами себе хотят вреда, занимаясь самолечением. Самолечение — от безысходности, от утраты веры в наше здравоохранение.

Развенчание бытовавшей в нашей стране до настоящего времени теории сбалансированного питания, имеющей много ошибок, приведших к серьезным последствиям, так же, как и бытующее, даже царствующее в кругах медиков непреложное мнение, что лечиться современный цивилизованный человек должен непременно сверхмодными и сверсовременными синтезированными препаратами, желательно иностранного происхождения, все больше и больше заставляют задуматься о том, кто дал право, не имея на то строгих научных обоснований, отрицать, а в условиях монопольного права медицины насильно принуждать, заставлять отказаться от тысячелетних достижений культуры выживания народа, знающего, что есть и пить, чем лечиться, что особенно важно в мире растений, с которым всегда он был заодно? Кто дал право современной медицине, отнюдь не всесильной в избавлении человека от болезней, быть всесильной в запретах использования полезного опыта народа под видом его неизученности, в запретах, которые опутали современного человека, спеленали его словно беспомощного младенца? Кто дал право безнаказанно попирать, уничтожать русскую народную культуру здоровья и выживания?

Ответить на эти животрепещущие вопросы можно тогда, когда разберешься, выяснишь, почему мы всегда оказываемся поставленными перед свершившимися фактами. В настоящее время проявляется очень опасная тенденция — наука, призванная находить самые лучшие, оптимальные и правильные со всех сторон решения, оказывается неспособной к этому. С одной стороны — по незнанию, с другой — по волевому решению, идущему вразрез с интересами народа и государства. Пере-

броска сибирских и северных рек, затопление плодороднейших земель при строительстве ГЭС, гибель Аральского моря, угрожающее загрязнение воздуха, воды, почвы и пищи и масса других явлений — все это с санкции науки. И встает вопрос — до каких пор мы будем стоять перед уже свершившимися фактами с кислым лицом неудачников и махать кулаками после драки, как говорили наши предки. Если наука не в состоянии давать объективные ответы (умышленно или по незнанию), она должна уступить командные позиции народу. Общественность, весь народ — гласно и демократично должен решать с учетом всех и всяческих интересов, что и как ему делать. Наука может лишь давать компетентные экспертные оценки, но не являться последней инстанцией в решении проблем. Кто ответит за те или иные решения, повлекшие за собой огромные убытки и даже человеческие жертвы? Пока никто не ответил за погубленный Арал и Кара-Богаз-Гол, за погубленные плодороднейшие земли, площадь которых равна (только вообразить!) территории огромной цивилизованной европейской страны — Франции, земли, затопленные при строительстве ГЭС, сотни миллионов гектаров лесов? Кто ответит за гибель десятков миллионов земель, разрушенных ветровой эрозией, за миллионы гектаров засоленных поливных земель, выведенных из хозяйственного оборота человека, за отравленные земли, перенасыщенные ядохимикатами и удобрениями, где-то ставшие уже мертвыми. Никто не ответит за это природе, народу, которому жить на земле.

Чтобы выжить в наше время, нужно каждому отвечать за свои дела и действия, чтобы нам вовремя успеть на Поезд будущего, а не смотреть с тоской вослед ушедшему. Нужно народу, обществу постоянно и реально контролировать действия аппарата власти государства.

Завершить разговор очень трудный и жизненно важный сегодня для каждого человека — гражданина нашей великой Родины — хотелось раздумьями известного писателя Юрия Бондарева, опубликованными в «Литературной газете» № 25 за 1988 год (статья называется «Боль и Надежда»).

«...В век, когда мир висит на волоске между тьмой и светом, когда тело земли изранено бесконечными войнами, изнасиловано всяческими неразумными экспери-

ментами, истощающими ее плодородие, когда в реках, сосудах земли, течет отравленная химией кровь, когда самоубийственная идея жить только за счет природы, ничего ей не давая, нарушила экологическое равновесие, — разве все это не создает смертельного конфликта между человеком, землей и небом? В мире же продолжается засорение окружающей среды. Реки Европы и Азии несут в себе всю или почти всю таблицу Менделеева. Над европейскими городами висят многотонные тучи смога. Я не знаю нашей статистики. Но я видел над нашими городами смоги разного вида и разного оттенка, видел реки и озера, где уже полностью исчезла рыба, умерщвленная промышленными отходами, видел умирающие леса, гибнущую тайгу, пересыхающие водоемы. Мы десятилетиями уничтожаем вместе с природой самих себя. На планете идет как бы необъявленная химическая война...

Между тем мы легкодумно надеемся — потом все исправим. Но этого «потом» не будет: второй Земли для нас в мироздании нет, и мраморные дворцы с бассейнами не приготовлены для землян на Марсе. В жадном ограблении Земли мы день и ночь приближаем катастрофу, причем под бесспорным девизом материального благополучия. Ходить в дорогом костюме, пить пепси-колу, курить ароматизированные сигареты, жить в современных домах, танцевать в диско-клубах, смотреть телевизор — пожалуй, это еще не весь смысл существования. Это лишь приятная декорация культуры, ее внешняя сторона, особенно ослепляющая всех нас, испытавших долгие годы неустройства в быту. И здесь лежит только половина нашей жизни. Другая половина в ином — в духовном качестве, в тех вопросах, которые мы задаем наедине с самими собой в минуты критические. Зачем мы на Земле? Во имя чего? Неужели для того, чтобы есть, пить, спать, развлекаться, не задумываясь о своем главном назначении, о своей судьбе, о будущем детей...

Наш век внес принципиально новое в самую суть взаимоотношений человека и земли — частицы и целого. Если в XIX веке человек воспринимался как органическая частица мира, зависящая от этого целого, то теперь, в наши дни когда-то могущественный мир уже вступает в зависимые от человека отношения. Всемирное «быть или не быть» и частное «как жить дальше» —

в руках людей. То есть сегодня неизмеримо возрастает значение личности, роль отдельного человека, его веры, его поступка».

Итак, современной идеологией выживания человечества должна стать идеология соответствия деятельности человека законам природы. Именно законы природы, законы развития биосферы должны быть определяющими по сравнению с законами развития человеческого общества, а не наоборот, как было до настоящего времени и остается во многом и сейчас. Законы природы, интересы природы — превыше всего, выше интересов человека. Природа, ее законы — ведущая система выживания человека, не человек — царь природы, а природа — мать человека и человек — сын природы. Это значит, что нужно и можно действовать согласно законам природы и брать от природы лишь то, что позволяют ее законы, а не по принципу: «Мы не может ждать милостей от природы...» Жить в природе и с природой — значит пользоваться тем, что дает природа: светом, воздухом и водой, пищей из мира растений и животных, лекарством из этого же мира природы. Жить с природой — значит жить в ее системе ценностей, отношений, действительности. Жить согласно законам природы значит следовать законам обратной связи — адекватности реакций и связей, соответствия потребностей человека возможностям природы, с учетом законов развития и ее воспроизводства как гаранта устойчивости природы и выживания человека.

Жить по законам природы сегодня — главное условие выживания и главная практическая задача человечества. Эта основа идеологии наших предков-язычников не возврат к прошлому (консерватизм и отсталость), как это принято сегодня считать некоторыми (вспомните пресловутое «назад к природе»), а прогрессивное, единственно верное материалистическое понимание жизни. Обратное же явление — идеалистическое и антиматериалистическое, развиваемое монотеизмом и составляющее основу частнособственнической идеологии капитализма.

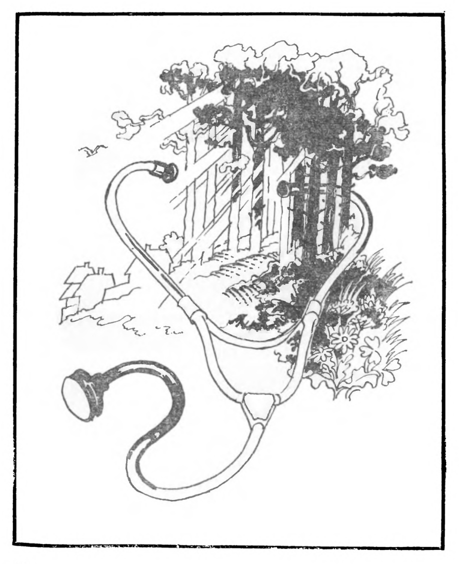
Чтобы выжить нам и нашим потомкам, нужно как можно скорее вернуть утраченное — **человеческое.** Это значит — вернуть в свой обиход Нравственность — со-

зданное человечеством естественное звено в системе регулирования связей и отношений людей между собой и с природой, а также все остальные звенья — Правду, Добро, Справедливость, Совесть, Сострадание... С природой, контролирующей каждый наш шаг, должны иметь дело не временщики, а люди, чувствующие, отвечающие за свои поступки. Иначе она спросит сполна с каждого и со всех вместе. Люди! Пора же наконец понять это и перестроиться согласно неумолимым требованиям природы!



ГЛАВА ВТОРАЯ

# ПРИРОДА — ЛУЧШИЙ ВРАЧ



Все растения — лекарственные, и нет болезни, которую нельзя бы вылечить растениями.

Если посмотреть на природу взглядом врача, ищущего лекарства, то можно сказать, что мы живем в мире лекарств.

*Заповеди Древней Индии*

## ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ

Случилось так, что современная медицина оказалась несостоятельной в современной кризисной ситуации. Она не способна предотвратить ту беду, что надвинулась на человека, не способна спасти его в преддверии экологической катастрофы. Более того, сегодня медицина сама безнадежно больна.

В чем же основные истоки этой болезни? И каковы методы лечения?

Истинное объяснение создавшейся ситуации автор видит в марксистском подходе. Главные истоки болезни медицины — отчуждение природы от человека и человека от природы и других общечеловеческих ценностей. Отсюда стала возможной безудержная вера в то, что человек выше всех и ему все можно, приведшая к патологической страсти замены природного искусственным где надо и не надо.

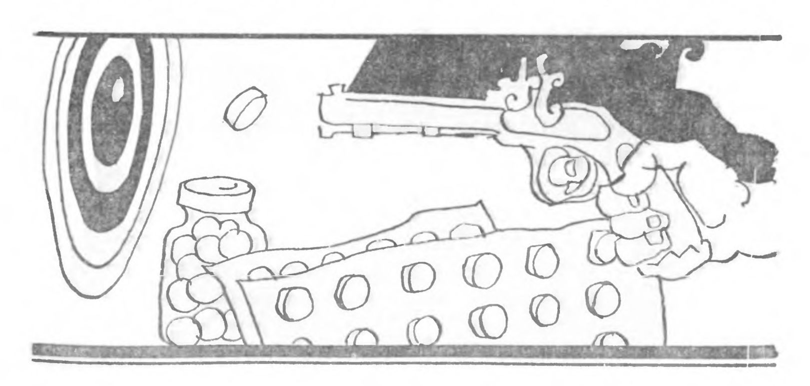
Научная медицина в отличие от народной хотя и провозглашает принцип, идентичный с народным — лечить больного, а не болезнь, практически давно отказалась от этого единственно верного пути, давно встала на путь лечения болезней и даже отдельных симптомов их. Произошло это, думается, прежде всего потому, что в научной медицине, как ни странно на первый взгляд, распространились унаследованные от давних времен принципы христианства — приоритет человека над природой. Развился, пожалуй, шире, чем где-либо, и укоренился принцип: «Человек царь природы» и нашего времени. «Мы не можем ждать милостей от природы». Это отразилось в терапии — безудержный рост химиотерапии, и особенно в хирургии, когда первым делом стало не лечить больной орган, а удалять его (словно природа что-то недодумала здесь, создала лишнее, а человек, как само совершенство природы, исправил ее — удалил это «лишнее»).

В современной научной медицине существует практи-

чески диаметрально противоположный относительно народной медицины подход — точно диагностировав болезнь, подобрать адекватное лекарство — «пулю» — и направить его точно в цель. (Идея «пули», предложенная Эрлихом в прошлом веке, господствует в медицине до сего времени, что привело к полному отрицанию иных подходов, а главное тех, что жили сотни тысяч лет до этого, в частности такого, как применение растений в пищу и в качестве лекарства в их натуральном виде.) Медики хотя и признают и даже декларируют ведущую роль организма (не признать это — значит сойти с позиций материализма), но на деле они придерживаются иного принципа. «Пуля» и есть первое доказательство его реализации. Преимущественно этим занималась научная медицина последние два века, особенно эффективно последний, XX век. Использование «пули» шло с переменным успехом. Человек выздоравливал, когда организм сам справлялся с болезнью и добивался равновесия, причем это происходило нередко вопреки действию лекарства.

«Пуля Эрлиха» — принцип точного попадания точно выбранного средства в точно намеченную цель — принцип весьма желаемого, но далеко не реального с точки зрения интересов человека и человечества подхода, по мнению автора, находится в более проигрышном положении, нежели народный эмпирический подход. По той простой причине, что эмпирика народов — это следование законам природы, а «пуля Эрлиха» — это в основе своей волюнтаризм.

Известно, что забвение в медицине принципа без-



вредности лекарства, его физиологичности привело к тому, что лекарства наряду с повышением их эффективности лечения (а суть явления — погоня за «валом», эффектом сиюминутного воздействия лекарства и пренебрежение последствиями отдаленного действия) стали намного опаснее для здоровья человека. Вылечивая одну болезнь, они часто вызывали другие нарушения, порой более вредные для организма, чем исходная болезнь, для лечения которой они применялись. Так родились дисбактериозы, резко повысилась аллергизация, возникли многие «лекарственные болезни». Послушаем мнение специалиста на этот счет.

Иначе, как сенсационными, не назовешь данные профессора В. Говалло, которые он приводит в своей статье «Прорыв к иммунитету» (газета «Советская Россия», № 18, 1988), характеризуя положение дел в современной медицине. Судите сами: «...Сегодня в ряде регионов каждая шестая женщина не может нормально родить ребенка... Мы сегодня получили почти целое поколение женщин, которые не могут нормально воспроизвести ребенка, выносить его. Откуда эти 15—20 процентов невынашиваемости? Мы получили иммунодефицитное поколение. Потому что стали, например, переливать кровь, как хотим, забывая, что переливание даже одной дозы крови является иммунодепрессивной процедурой. Мы сделали целый ряд обязательных прививок детям, хотя в некоторых случаях их основа содержала аллерген. Или, скажем, наше отношение к детским болезням. Мы подавляем антибиотиками, другими сильными препаратами даже неопасные заболевания, которые, если хотите, были «придуманы» природой для «обучения» детского организма восстанавливать себя, выздоравливать. Мы теряем важнейшее свойство — тренированную защиту от болезней.

...Почему, например, по данным французских медиков, каждый четвертый ребенок — аллергик или почему мы сегодня редко видим классическое развитие любого заболевания, а в основном с какими-то новыми компонентами? И все-таки все больше ученых склоняются к мысли — дело в детренированности нашей иммунной системы. Иммунитет в конце концов подавлен теми препаратами, которые мы так легко принимаем: антибиотиками, сульфаниламидами. Наш организм перестал вос-

принимать так остро, как должно, антигенный стимул, или «врага».

Без всякого преувеличения можно сказать, что и рак — это болезнь иммунитета. Но какого его звена — мы не знаем. Иммунитет ведь не подавляется полностью, но в чем-то значительно становится ущербным — перестает различать и уничтожать онкологические клетки.

...Скажем, сейчас в клиниках актуальна проблема сепсиса, проблема борьбы с бактериальными инфекциями. Перестали работать многие антибиотики. Более того, уже появились микробы, которые для жизнедеятельности даже нуждаются в них».

Каков реальный выход из создавшейся ситуации? Он один — следование законам природы. И отрадно сказать, что кое-что в этом направлении в нашей медицине уже делается, правда, пока что чисто теоретически. Я имею в виду, например, монографию «Структурные основы адаптации и компенсации нарушенных функций» (М., Медицина, 1987). В этом капитальном труде, созданном под руководством академика Д. Саркисова, имеются выводы, касающиеся данного вопроса. Так, авторы пишут: «Первичное, непосредственное «построение» функций как таковых происходит на молекулярном и ультраструктурном уровнях в системе внутриклеточного конвейера, но в дальнейшем формировании компенсаторно-приспособительных реакций на основе различных комбинаций функций и особенно в регуляции интенсивности этих реакций принимают участие все уровни организации, начиная с молекулярного и кончая организменным. Поэтому **проблема адаптации, приспособления и компенсации нарушенных функций — это прежде всего проблема работы организма как единого целого...**

Материальной основой поддержания любой функции организма, стержневым, фундаментальным процессом, лежащим в основе всего разнообразия проявлений жизнедеятельности организма, является непрерывное обновление клеток и внутриклеточных структур. Оно осуществляется путем гармоничного сочетания физиологической дегенерации и физиологической регенерации и выражается в двух формах **внутриклеточной** (обновление молекулярного состава и ультраструктур ядра и цитоплазмы) и **клеточной** (новообразование клеток).

Универсальным, свойственным всем органам без исключения, является внутриклеточное обновление. В некоторых органах (ЦНС, миокард) структурное обновление ограничивается исключительно или почти исключительно рамками клеток, то есть протекает в форме внутриклеточной регенерации. Во всех других органах последняя в большей или меньшей степени сочетается с обновлением их клеточного состава... Функциональные изменения не могут происходить без соответствующих им структурных изменений и т. д. ...»

Завершить выдержки из указанного труда хотелось бы утверждением авторов монографии, на мой взгляд, подтверждающим высказанное выше мое мнение о том, что современная медицина не всегда достаточно последовательно отвечает материалистическому принципу познания бытия. Во введении авторы пишут: «Исторически в медицине процесс жизнедеятельности, состоящий из диалектического единства двух противоречивых начал — разрушения и созидания, — как в норме, так и особенно в условиях патологии изучался не с учетом полной равнозначности каждого из этих начал, а с преимущественным вниманием к одному из них — к разрушению, и с меньшим вниманием к другому — к восстановлению. В свою очередь, это явилось почвой для формирования односторонних, а потому и во многом неверных представлений об общих закономерностях работы организма в норме и в условиях патологии, обусловленных поверхностным знанием его защитных сил и недооценкой их потенциальных возможностей». И выражается, как я понимаю, это в таких серьезнейших вещах, как игнорирование ведущих природных физиологических компенсаторно-приспособительных реакций организма, которые обеспечивают его выживание. Здесь даже не просто игнорирование, а борьба с ними — этими жизненно важными реакциями организма, защищающими его, как с его врагами. Авторы указывают: «...по-видимому, пришло время для осуществления более научно обоснованной, чем это было до сих пор, дифференциации процессов, отражающих собой патологическое явление в чистом виде, то есть поло́м, повреждение, от тех, которые направлены на ликвидацию последствий этих повреждений и потому в значительно большей мере заслуживающих отнесения **не к типовым общепатологи-**

**ческим процессам, а к типовым защитным, компенсаторно-приспособительным реакциям организма».**

Получается, что здесь, как говорится, перепутано грешное с праведным и, выражаясь языком военных людей, медики часто «стреляют по своим»?

Как ни печально, но это так. Причем самое страшное, что происходят эти антиприродные явления сегодня, когда весь мир захлебывается в часто излишних похвалах достижениям современной медицины. Ничего подобного нет в системах здоровья и выживания предков-язычников — нет ни в теоретических подходах, ни тем более в практических воплощениях. Тому свидетельство — йога и народная фитотерапия, акупунктура и другие нетрадиционные способы и методы оздоровления человека и профилактики его заболеваний, следующие законам природы, а не вопреки им. И это неудивительно — основой колоссального успеха культурно-психологических традиций Востока является признание человека ведущей силой в системе здоровья и выживания, раскрытие и максимально возможное развитие потенциальных возможностей организма.

## ХИМИОТЕРАПИЯ И ФИТОТЕРАПИЯ

Какая разница в оценке роли природы (растений как факторов питания и лечения) в здоровье человека народной медициной и научной?

Принципы и средства народной медицины сегодня хорошо известны. Это основополагающие принципы приоритета природы, где главное: природа — лучший врач. Отсюда и подход народной медицины — создать все условия для организма в победе над недугом, предоставить что можно, а он «выберет» что нужно. Природа, как самоорганизующаяся целостная система, знает лучше, что требуется для нормальной жизнедеятельности ее органичной части (какой является человек). Вот фундамент главного направления народной медицины — воздействовать всесторонне на весь организм — лечить организм больного, а не болезнь, используя при этом природные, практически безвредные средства.

Что касается лечения, то вначале приемы и средства

медицины были во многом близки к народным. Это были отвары, настои или настойки растений или их частей, что с точки зрения законов природы наиболее правильно, оправданно. Когда же химики научились выделять чистые действующие вещества из растений, положение круто изменилось и достигло своего апогея сейчас — в век массированного синтеза новых веществ. Все это имело совершенно непредсказуемые, далеко идущие последствия. Ведь органичное, а стало быть, более безвредное в природном комплексе действующее вещество, выделенное из этого комплекса в чистом виде, становится для организма чуждым, вредным, так как оказывается более сильнодействующим или даже токсичным. Это же случилось и с пищевыми веществами типа аскорбиновой кислоты (и других витаминов) или углеводов (сахаров). И тем более это сильно отрицательно проявилось в отношении сильнодействующих веществ — алкалоидов, гликозидов и других, что привело к возникновению и прогрессированию таких явлений, как «лекарственная болезнь».

По поводу количества применяемых лекарственных растений в русской народной и современной советской медицине можно сказать, что здесь особенно проявилась дискредитация народной фитотерапии, и это ярко отразилось на числе используемых растений. Так, в русской народной фитотерапии использовалось свыше 1000 видов лекарственных растений. С учетом растений, применяемых в народной фитотерапии всех республик нашей страны, их число составляло, пожалуй, не менее 2000 видов из 12 000 лекарственных растений, применяемых в народной медицине населения Земли (точное число лекарственных растений, применяемых в народной медицине нашей страны, автору неизвестно, думается, оно не подсчитано). Картина применения лекарственных растений в медицине такова: до 1917 года применялось около 250 видов, до 1941 года около 200, в 1950-х годах — 163, а в настоящее время — 96 видов, что составляет всего лишь 0,5 процента от общего числа только цветковых растений (их 20 000 видов в нашей стране, и что важно — все они в принципе лекарственные). Из этого небольшого числа используемых в медицине растений не менее половины идет на переработку и получение чистых действующих веществ. В аптечную сеть

в виде натуральных растений (их частей) поступает всего лишь несколько десятков видов.

Вот они, истинные «масштабы» применения лекарственных растений в нашей отечественной медицине. Именно это число (2—3 десятка) нужно считать реально используемым в медицине, так как чистые действующие вещества, выделенные из растений, — это по действию уже идентичные синтезированным. Растения здесь не лекарство, а сырье, основная масса полезных для организма веществ в котором при данном подходе пропадает, не используется.

А сколько приходится аптечных трав на душу населения?

Ежегодно аптечная сеть страны получает около 15 тысяч тонн лекарственных растений, что в пересчете на душу населения (ведь уже новорожденного можно и нужно купать в отваре трав и практически каждому человеку принимать, например, поливитаминные, регулирующие обмен веществ, тонизирующие, общеукрепляющие чаи!) составляет в год всего лишь около 50 граммов — пять заварок для чая или одну для ванны! Но самое интересное, что это составляет всего лишь половину запросов медицины. Стало быть, тот «потолок», о котором «мечтают» специалисты Минздрава СССР, всего 100 граммов лекарственных растений на душу населения в год. Вот вам реальное отношение медицины к фитотерапии. Травы сегодня официально считают «незначительно эффективными лекарствами». В этом вся беда! Ради «вала» — сиюминутного эффекта, полностью забыто главное — «Не навреди!».



Как показывают цифры, практически сведена на нет главная область русской (и не только русской) народной медицины — фитотерапия. Это привело к утрате бесценного опыта наших далеких предков, всего того, что накопили они за многие тысячелетия своей истории. Этим нарушена диалектическая и естественноисторическая эволюционная связь народа с окружающей его природой.

В чем причины столь печального финала? Их предстоит выяснить путем тщательного и объективного научного анализа, которого нет до настоящего времени. Считать веским объяснением данной ситуации высказывания некоторых современных фармакологов, видящих закономерность вытеснения лекарственных растений синтезированными лекарствами только в их меньшей эффективности — нельзя, потому что есть среди растений весьма сильнодействующие: эфедра и солодка, женьшень и золотой корень, багульник, лопух и десятки других не менее эффективных. Наконец, царь лекарств — аконит, или борец, как и болиголов, вех. А смола, мумиё, продукты пчеловодства — пыльца растений, маточное молочко? Неправомерно своим искусственным ограничением и другое «научное» объяснение — возможность применения фитотерапии только при хронических заболеваниях и неэффективность ее действия при инфекционных. Это не соответствует действительности.

Почему лечение травами остается уделом отдельных любителей? Почему фитотерапия не стала полноправным разделом современной медицины?

Главное препятствие к широкому внедрению растений в практику здравоохранения в их натуральном виде — в комплексных природных комбинациях, в том, что каждое растение содержит множество (сотни, если не тысячи!) физиологически активных веществ, количество которых и их соотношение может меняться в одном и том же растении в зависимости от района произрастания, времени года и даже времени суток. Это ставит фармакологов в тупик, так как не позволяет им точно рассчитать количество того или иного нужного им вещества и совершенно точно прогнозировать результат действия, а без этого нет науки медицины. Получается, что всему «виною» природа, которая смешала в растении это огромное множество веществ, не позаботившись о корысти человека. Но ей простительно — «заботилась» она в

первую очередь о самом растении как живом организме, о его выживании, а не о том, как все разложить по полочкам и преподнести человеку «на блюдечке». Чтобы успешно решить эту задачу, человек пошел как будто верным путем. Он сообразил, что если найдет те вещества, которые производят в организме нужные ему эффекты, выделит их из растения и применит в таком чистом виде, да еще в концентрациях, неизмеримо бóльших, нежели в растениях, проблема будет решена. Так родилась идея «пули», попадающей точно в цель.

Описанные подходы медицины породили удивительную, невероятную по своей сути ситуацию. Раньше человек, несмотря на то, что не имел никакого представления о причинах действия растений на организм и болезни, лечился, и даже можно сказать — спасался растениями. А теперь, как только он стал «грамотнее», просвещеннее, почти совсем оставил растения в покое и перешел на иные, открытые наукой средства. Это привело к тому, что в настоящее время, хоть уровень науки и высок сейчас, человек доподлинно не знает растений, не изучен полностью химический состав ни одного растения. Хорошо, до конца невозможно познать химизм растения, но ведь можно изучить, например, как действует растение (весь комплекс его природных соединений) на ведущие показатели жизнедеятельности организма, на его органы. Знать это необходимо, так как, приняв внутрь растение — как пищу или лекарство, мы одновременно запускаем в действие механизм множества реакций, в которых участвуют физиологически активные вещества данного растения, участвует все, что в нем имеется в самых разнообразных, часто нами и не подозреваемых направлениях. Да, не изучены. Выходит, если следовать доктрине наших медиков, нам не только лечиться, питаться нечем; хлеб, картофель, капусту нельзя есть, не то что какую-то дикую травку — крапиву или траву-мураву. Ведь они с точки зрения комплексного фармакологического действия на организм практически не изучены.

Более того, в медицине не существует даже более или менее обоснованной оценки направленности и силы действия растения как такового, хотя бы в том виде, как применяли его наши предки, а стало быть, не определена ведущая направленность его возможного при-

менения. Все это, по мнению автора, завело в тупик современную фармакологию. Ее козырь прежний: чистые действующие вещества, выделяемые из природных комплексов, вместо изучения действия этих природных комплексов в натуральном виде и использования их в терапии и профилактике. Безусловно, и это надо подчеркнуть, чистые действующие вещества удобны с точки зрения изучения и дозирования. Но ясно же, применение этих веществ, как и вновь синтезированных, противоречит природе, ее законам. Ведь не подлежит сомнению, что очищая действующее вещество, разрушая его связи и соотношения с другими, мы тем самым нарушаем природную структуру и действуем вопреки законам природы. А нарушать их человеку безответно не дано: последствия, невидимые на первый взгляд, неминуемо и неотвратимо следуют за первыми успехами. Идя на нарушения намеренно, мотивируя это надобностью, человек ставит себя вполне сознательно вне природы и получает от нее достойный отпор. Подобный подход всем нам не безразличен. Он, может быть, выгоден медикам — так им легче жить: быстрее нашел, быстрее сработало, на первый случай помогло, а дальше, как говорится, не их забота. Такая логика в корне ошибочна и морально предосудительна.

Искать новое нужно, но с умом. Не ставить это во главу угла — не сводить всю фармакологию к «пуле», как получилось в настоящее время. Вероятно, кому-то было выгодно стать посредником между великой врачующей силой — природой — и больным человеком, с тем чтобы спекулировать на человеческом горе и получать свои дивиденды.

— Злоупотребления фармакологов на Западе, а не у нас! — так говорят. Возможно, их там больше, но не может быть, чтобы не было злоупотреблений подобного плана и у нас. Принципы подхода к природе, использования ее благ, а тем более научные способы получения лекарств и на Западе и у нас близки, если не одинаковы. Другое дело, где больше открыто обманывают? Возможно, у нас меньше, но, как показывают публикации последнего времени, злоупотреблений в области медицины у нас предостаточно. И, думается, суть не в том, где их больше, а где меньше, суть в том, чтобы оградить народ от спекуляций и наживы на его

беде — болезнях, нужно дать возможность самому человеку непосредственно из рук природы (под руководством специалиста) принимать ее блага, питающие, врачующие душу и тело — это первое и священное право каждого человека, живущего на земле. Все упирается в то, чтобы найти, разработать новые способы контроля за действием на организм природных комплексов растений. Это откроет путь массового и сознательного их использования в натуральном виде. Человек в процессе жизни научился определять нужные ему растения. Он выявил и отделил в категорию ядовитых и токсичных одни растения, которые, при определенных условиях, научился применять с пользой для себя в качестве лекарств. Другие — безвредные или относительно безвредные, к которым он адаптировался в процессе эволюции, широко применил в качестве пищевых. И все это сделал он в собственных интересах, нисколько не нарушая законов природы, напротив, используя лучшее в природе на пользу себе.

Можно ли сказать, что в современной системе лечения, стоящей на вооружении научной медицины (в фармакологии), существует кризис?

С точки зрения отношения человека к природе как ведущей системе, определяющей его здоровье, способность выжить, с этой точки зрения кризис назрел. Давно пора потребовать от медиков следования единственно верному принципу «не навреди». А возможно этот принцип соблюдать, по мнению автора, лишь при максимальном обезвреживании (путем опосредования природными комплексами) синтезированных лекарств — их максимальное приближение к природным (с исключением высокотоксичных или с отрицательными биологическими последствиями). И это особенно важно для таких высокоактивных средств, как гормональные и др. Приближение их эффекта действия к естественному, то есть офизиологичивание действия синтезированных лекарств. Но все же главное — это максимальное использование в пищу для профилактики и лечения растений в их натуральном виде или в формах с наибольшей выраженностью естественного действия.

Теперь, когда среда обитания человека резко изменилась и ее загрязнение достигло в ряде случаев угрожающих здоровью размеров, а в медицине добавилось

еще и фармакологическое загрязнение, этот принцип народной медицины — лечить больного, а не болезнь, принцип комплексного подхода приобретает решающее значение. Ведущая роль в поддержании здоровья человека должна быть отдана его организму — это и есть древнейший принцип наших предков. Чтобы выжить сегодня, человек еще раз должен сверить курс своего движения: согласно законам природы, а не вопреки им!

Физиологичность фитотерапии и фитопрофилактики, их безвредность и эффективность — основная причина тяги людей к растениям. По сути дела, это генетически и эволюционно обусловленная связь человека и природы. Чтобы понять это, обратимся к самому что ни на есть простому случаю — к болезни горла, воспалениям горла, которые возникают каждый день у множества тысяч людей и ведут при хроническом проявлении к серьезным осложнениям. Итак, всем известная ангина. Разгорячился ребенок бегом, взрослый — быстрой работой, выпил стакан холодной воды или молока, кваса или остудил ноги, промерз, стоя на остановке в ожидании автобуса (ленивые мы стали — две-три остановки идти, а мы все стоим — ждем автобуса) — и вот уже ангина, которая довольно часто ведет к серьезнейшим осложнениям, особенно сердца.

Когда речь заходит об ангине, я всякий раз вспоминаю простое средство — каланхое. Это безвредное, нетребовательное, быстрорастущее комнатное растение (под рукой зимой и летом) — отличное лекарство как от ангины, так и от других болезней. Приятные на вкус, кислые листочки охотно жуют дети, орошая соком ротовую полость и горло. (С великим трудом принятое медициной растение используется в виде сока — только наружно!) Или полоскание отваром ромашки, корней вяжущих растений (кровохлебки, бадана, змеевика). Несколько полосканий — и даже устойчивое (затянувшееся) воспаление прекращается. Казалось бы, чего проще и безобиднее? Только сделать вовремя — и никаких осложнений ни на сердце, ни на другие органы. Именно таков принцип фитотерапии! Однако в медицинской практике подобное редко. Если и будут лечить ангину, то сильнодействующими средствами (антибиотиками и др.), а это часто небезопасно. Лечение начинающихся простудных, неинфекционных, желудочно-ки-

шечных и других заболеваний, особенно у детей, сильнодействующими лекарствами, хотя зачастую можно было бы обойтись практически безвредными — будь они в аптеке и в обиходе (если так можно сказать) врача, — вот классический пример того, как «стреляют по воробьям из пушки». И это самое характерное для современного подхода медиков, хотя во многих случаях можно без особого труда справиться безвредными и легкодоступными, даже просто пищевыми растениями, постоянно окружающими нас.

## НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА

Опыт применения природных средств, в частности растений, в качестве лекарств — элемент культуры наших предков-язычников. Как складывалась, из чего состояла эта культура выживания народа — народная медицина?

Опыт врачевания древних славян-язычников, сохраненный и приумноженный ведунами-знахарями и ведуньями-знахарками, дошел до наших дней. Этот бесценный опыт нашего народа, опыт многих миллионов людей, многих сотен поколений, как зеницу ока сберегших то часто совсем небольшое, что они узнали о новой траве, до того неведомой. С появлением письменности их опыт в какой-то мере зафиксирован и существовал и в устном, и в письменном виде.

Так дошли до нас эти бесценные зарубки памяти предков, их послания жизни потомкам, их обереги здоровья, их пламенные думы и дела. Дошли, дожили до нас. И сохранила все это, взлелеяла народная медицина. Обратимся к авторитетам в этой области; у академика Ю. Бромлея есть специальная работа, которая так и называется: «Народная медицина как предмет этнографии» (см. книгу «Современные проблемы этнографии», М., Наука, 1981).

Автор подтверждает, что народная медицина, как и любой другой вид народных знаний, представляет собой неотъемлемую часть культуры каждого народа (об этом нужно знать и всегда помнить иным представителям официальной медицины, много сделавшим для дискредитации народной медицины). Важно, что многие

тысячелетия назад народные лекари, волхвы и чародеи имели представление как об анатомии и физиологии человека, так и о происхождении заболеваний. Они умели не только определять болезнь, но и лечить ее лекарствами из растительного, животного и минерального сырья. Широкое распространение имела физиотерапия — лечение теплом, холодом, водой, массажем. Были известны диетотерапия, санитария, гигиена и косметика. Широко распространены были внушение, гипноз, аутогенная тренировка. Были развиты акушерство и гинекология, уход за детьми и лечение детских болезней. Делалась вакцинация против оспы, но самое главное — производились и хирургические вмешательства. Так, трепанация черепа производилась 12 тысяч лет назад. Удивительны по оригинальности решений и эффективности применения хирургические приемы, достижения, особенно в области гинекологии и акушерства. Все они свидетельствуют отнюдь не о беспомощности древнего человека, как это принято изображать в настоящее время, а об огромных достижениях разума человека в практическом воплощении задач, выдвигаемых жизнью. Разве не заслуживает восхищения пример, приводимый автором, о том, сколь виртуозно и эффективно 200 лет назад лекарь-полинезиец провел операцию по удалению стрелы... из легкого! «Стрела проникла в правую сторону груди, между пятым и шестым ребром, и совершенно скрылась в грудной полости. Все инструменты для операции состояли из острого куска бамбука и нескольких острых обломков раковин. Ими «хирург» вскрыл соответствующее межреберное пространство, вошел в него пальцами и, высвободив осторожно стрелу, извлек ее с небольшим куском легкого. Через несколько месяцев больной поправился».

Пожалуй, не может быть нагляднее примера профессионализма древних лекарей, когда при минимуме средств достигается максимум успеха, хотя и здесь слово «хирург» берется в кавычки, чем отрицается современной наукой право древних лекарей так называться. Это пример пренебрежения, которое сплошь и рядом проявляют современная медицина и наука к наследию и памяти прошлого человечества.

Что же касается нашего главного предмета разговора, то нужно отметить, что собирание лекарственных

растений и их применение носило культовый характер и окружалось магическими обрядами. Наиболее важные признавались священными, что повышало эффект их действия на организм (за счет психотерапии), создавался их культ, например женьшеня. «По признанию одного из современных зарубежных этнографов, — подчеркивает автор, — психоанализ всего лишь заново открыл и изложил в новых понятиях тот подход к лечению болезней, истоки которого восходят к первым дням человечества. Знахари первобытных племен всегда пользовались средствами психоанализа, часто с искусством, которое поражает даже наших наиболее известных ученых...»

На Руси в стародавние времена дохристианской культуры все знания о лечебных свойствах растений, трав сосредоточивались у особых лиц — ведунов (от слова «ведать» — знать). Ведуньи и ведуны, получавшие по наследству опыт лечения травами, буквально из уст в уста дополняли его своими наблюдениями год за годом, поколение за поколением по цепочке жизни. Это были специалисты универсальных познаний. Вот что пишет А. Афанасьев: «Ведун и ведьма (ведунья, вещица) — от корня **вед, вещ** — означает вещих людей, наделенных духом предвидения и пророчества, поэтическим даром и искусством целить болезни. Названия эти совершенно тождественны со словами: знахарь и знахарка, — указывающими на то же высшее ведение... Обзор названий, присваивающихся ведунам и ведьмам, наводит нас на понятия высшей, сверхъестественной мудрости, предвидения, поэтического творчества, знания священных заклятий, жертвенных и очистительных



обрядов, умения совершать гадания, давать предвещания и врачевать недуги...

Болезнь рассматривается народом как злой дух, который после очищения огнем и водою покидает свою добычу и спешит удалиться. Народное лечение основывается главнейшим образом на окуривании, обрызгивании и умывании с произнесением на болезнь страшных заклятий. По общему убеждению, знахари и знахарки заживляют раны, останавливают кровь, выгоняют червей, помогают от укушения змеи и бешеной собаки, вылечивают ушибы, вывихи, переломы костей и всякие другие недуги; они знают свойства как спасительных, так и зловредных (ядовитых) трав и кореньев, умеют приготовлять целебные мази и снадобья.

В травах, по народному поверью, скрывается могучая сила, ведомая только чародеям; травы и цветы могут говорить, но понимать их дано одним знахарям, которым и открывают они, на что бывают пригодны и против какой болезни обладают целебными свойствами».

Все эти заклинания, гадания, предсказания безотказно действовали на умы и сердца людей. Люди верили, и многое из арсенала средств ведуна оказывало реальное психологическое и физиологическое воздействие. Это подтверждено научно и не подлежит сомнению. И все же поражает в характеристике ведуна другое — его близость к природе и умение, якобы дарованное богом, «понимать таинственный язык обожествленной природы, наблюдать и истолковывать ее явления и приметы». Вот главная — материальная — сущность ведовства. С одной стороны, знания, а с другой — умение пользоваться магической силой «заповедного слова» позволяло им овладевать и искусно управлять «всем нравственным миром человека». Как это ни странно, но многое из умения и знаний древних ведунов утрачено и очень не хватает современному врачу. Произошло так не без стараний служителей официальной религии, их наветов. Некогда любимых народом ведуний и ведунов, преследуемых церковью, стали считать в народе в дальнейшем злыми ведьмами и колдунами. Им приписывалась церковниками связь с нечистой силой, за что они преследовались и часто сжигались на костре. Так церковь иезуитски тонко уничтожала своих идейных против-

ников. А вместе с ними и огромный народный опыт лечения травами, опыт, носителями которого знахари являлись. Так уничтожалась система выживания народа — культура народного врачевания.

Что эти люди приносили большую пользу народу, излечивая болезни и являясь связующим звеном народа с природой, не вызывает сомнения. Как не вызывает сомнения и то, что они были ненавистны служителям церкви, будучи носителями языческой веры, диаметрально противоположной монотеистической религии — христианству.

Языческие боги — это боги, близкие людям, состоящие с ними в родственных связях (старшие по роду) существа, представляющие, по верованиям предков-язычников, их интересы в высших небесных сферах. Такое толкование Бога людьми — гениальное изобретение человечества, имеющее далеко идущие психологические последствия. Оно придавало людям уверенность в собственных силах, что благоприятствовало их выживанию. Боги помогали человеку выжить, делая его главным вершителем своей судьбы. Древние люди интуитивно понимали ведущую роль природы, организма человека в выживании. Христианство вложило в это иное. Оно оторвало, отняло привилегию природы, отдав ее богу, лишив человека, природу того, что им фактически принадлежало искони — единства и взаимозависимости.

Так умышленно была совершена подмена единым Богом единой природы. Все то, что делала для человека природа (а она его кормила, поила, лечила), — все это умышленно стало приписываться Богу и его служителям. Церковь, с далеко идущим умыслом уничтожив приоритет природы, провозгласила человека практически Богом, царем природы. Так, со времени утверждения монотеистических религий, по мере того как противопоставлялась природа человеку, искусственно преуменьшалась роль природы. Постепенно все взял на себя Бог всемогущий — его слово и мысль о нем были призваны лечить людей. Примерами чудодейственного божественного исцеления полна Библия. Здоровье людей всегда было основоопределяющим звеном выживания. Определяло, быть или не быть жизни. Эта ведущая категория бытия — здоровье — определяла и постоянный интерес к нему, чем и воспользовались служители религиозных

культов, чтобы демонстрировать свою связь с богом и силу, чтобы определенным образом влиять на психику людей, управлять ими и эксплуатировать их.

И чем дальше уходило человечество, а в том числе и славяне — предки древних русских, тем оно все больше и больше утрачивало свою первородную культуру выживания, которая постепенно заменялась новой — новыми обычаями, традициями, насаждаемыми антиязыческой верой, — христианством.

По сути, предав забвению весь народный опыт, мы тем самым прервали нить наследования опыта поколений! На каком основании мы это сделали? Не совершили ли мы этим преступления перед предками, а главное — перед потомками? Что за знания, которые позволили нам это сделать? Совершенны ли они? Не преступление ли это — забвение опыта предков? Кто объяснит нам четко?

Вопросов много — ответов нет.

Очевидна и другая связь — наследование современной забюрокраченной официальной медициной отрицательного отношения к немногочисленным ныне хранителям прежнего опыта ведуний и ведунов — к народным знахарям (такое же уничижительное, пренебрежительное, как и сотни лет назад). Безусловно, не все следует одобрять в этом древнем институте знаний, эмпирического опыта предков. Что-то пережило свое время и требует корректировки. Но это не значит, что все пережито. Ведь нет никаких сомнений — лечиться можно, что многие и делают. И поступают совершенно правильно.

Кстати, обращение к опыту предков-язычников — это не тоска и не желание возврата к прошлому. Кто-то даже может упрекнуть автора в идеализации знахарей! Не об этом речь. Нам не нужно никуда возвращаться, нужно каждому, и прежде всего врачу, коль речь идет о медицине, быть на высоте сегодняшних требований и жить согласно законам окружающей нас природы, но не вопреки им.

А каковы отношения в недалеком прошлом между народной медициной и западной? Что хорошего и плохого можно отметить здесь? Глубока ли преемственность? В чем она конкретно заключается?

В странах, где новая религия была выражена в край-

них формах насилия, было быстро задушено развитие народной языческой культуры, в том числе и народной культуры врачевания, созданной народной мудростью в течение тысячелетий. (Об этом говорит отсутствие на Западе языческих систем выживания, присущих Востоку!) Было закономерно и другое — где новая религия насаждалась медленнее, там и отступление культуры предков — язычества — и народной медицины шло тише (примером может служить Россия, где христианство, даже в более очеловеченной — православной форме, по сути дела, приживалось с великим трудом и двоеверие было реальностью в XIX веке, то есть спустя 900 лет после принятия христианства на Руси!).

В России, как ни в одной другой стране, были сильны народные традиции лечения — традиции использования природных лекарственных средств и в первую очередь — растений.

Причем здесь особенно остро шла борьба «нового» — западного, со «старым» — системой медицинской помощи, завещанной предками. На этой борьбе, ее способах и средствах можно отлично проследить идеологию проникновения западного торгашества с целью колонизации России.

Борьба была неравной и тяжелой. Россия была наводнена специалистами из стран Западной Европы, прежде всего из Германии и Франции. Своих врачей было мало, что искусственно сдерживало развитие медицины в России, а подавалось под видом неспособности русских к данной науке. Дико звучит в наше время. Но это было. Это несли к нам наши западные «учителя».



Вот что пишет по этому поводу профессор А. Гаммерман (Фитонциды и народная медицина. В кн. «Фитонциды в медицине». Киев, 1959): «В научной медицине применение растений для лечения различных болезней называли знахарством. На Руси еще в XVII столетии между русскими лекарями, учившимися в школе Аптекарского приказа, и приезжими иностранными медиками шла борьба за то, чем и как лечить больных. Иностранные медики привозили для аптек препараты, используемые в западноевропейской научной медицине (мышьяк, ртуть и др.). Русские же лекари лечили луком, чесноком, шиповником и другими свежими растениями, содержащими фитонциды и витамины. Русский способ лечения вызывал насмешки иностранцев...»

Русская житейская мудрость в течение многих столетий создала универсальные по своему охвату и уникальные по действенности формы и методы лечения и профилактики ряда серьезных, особенно инфекционных заболеваний. И ведущими их звеньями были баня и пищевые растения: лук, чеснок, хрен, перец, горчица, редька, капуста и другие растения. Применение их в комплексе было настолько естественно и широко, что вошло в пословицы как формулы народного здравия: «Хрен да редька, лук да капуста — лихого не пустят». «Наешься луку, ступай в баню, натрись хреном, да запей квасом». Эти бесхитростные, всем доступные и очень эффективные средства совершенно укоренились в быту и сознании русских людей, да и русские врачи тоже охотно и успешно пользовались ими, за что навлекали на себя гнев и презрение иностранных медиков.

Народ же всегда был верен природе, миру растений, завещанным предками. Эта вера народа нашего в благодатную силу родной природы, закрепленная эволюцией жизни, сохранилась в нем до настоящего времени.

Как у предков-язычников, так и у их далеких потомков, наших современников, популярен, например, шиповник или, как его называли предки, — свороберник и десятки других растений.

Что очень важно — время позволило объективно оценить, кто же был прав в многолетнем споре о роли трав в здоровье человека. Работы ученых показали, что правыми оказались сторонники применения трав: русские

ученые и русский народ. Особенно это подтвердилось в работах профессора Б. Токина, открывшего в 1936 году явление фитонцидности у растений.

Чтобы яснее понять причины пренебрежительного отношения некоторых медиков к лекарственным растениям, сегодня нужно вникнуть в суть дела. А она, как писал Сергей Небесный в очерке «Приручение целебных трав» («Наш современник», № 6, 1974), такова: «Еще совсем недавно многие наши современники рассматривали целебные травы как нечто безнадежно устарелое, архаическое, как пережиток глубокой древности вроде лыковых лаптей или деревянной сохи... Особенно стали пренебрегать травами три-четыре десятилетия назад, когда фармацевтическим «идолом», медицинским кумиром стали лекарственные препараты химического происхождения...»

Поразительное по своей безответственности состояние еще недавно царило в нашей медицине. Но самое удивительное в том, что в это же время — в застойный период — выступал в прессе министр здравоохранения СССР Б. Петровский и, не моргнув глазом, заявлял: «...современная научная медицина берет из тысячелетнего опыта все ценное и рациональное, что накоплено, и отбрасывает все то, что может принести вред здоровью человека» (Петровский Б. В. Здоровье человека и прогресс медицины. ЛГ, 1974, 1 мая).

Такие заявления все честные и здравомыслящие медики пытались опровергнуть, и очень часто делал это профессор Ф. Ромашов. Вот лишь одно из его высказываний в печати: «Мы, правда, часто лукавим. Говорим: мол, все лучшее от народной медицины вобрала в себя медицина советская. Хорошая фраза, но вряд ли она отражает истину. В медицинских вузах ряда стран, в том числе социалистических, введен даже специальный курс народной медицины, а что знает о ней наш выпускник? Кстати, напомню, что ВОЗ лет десять назад рекомендовала использовать рецепты народной медицины. Во многих странах есть институты народной медицины и даже существует Всемирная организация врачей-народников. Уверен, что в нашей стране настало время всерьез подумать о создании Института народной медицины. Организовать его можно на принципах хозрасчета. Было бы, как говорится, желание. А потреб-

ность, как видите, в нем есть. Негоже нам пренебрегать опытом предыдущих поколений...»

Причина забвения лекарственных растений современной медициной легко проглядывает в следующем объяснении Э. Бабаяна, приводимого С. Небесным: «...в старину некоторые мочеполовые заболевания успешно лечились травами. На это уходили недели и даже месяцы. Мы сняли эти растения с клинической практики. Зачем за них цепляться, если синтетическая химия дала нам куда более эффективный препарат? Одной-двух инъекций его достаточно, чтобы избавить человека от неприятного заболевания». Если это касается гонореи, то, видимо, вполне оправдано утверждение специалиста, но беда, думается, в другом — всеобщем принципе, завладевшем медиками: «Зачем возиться с травами неделями и месяцами, когда одного-двух уколов, нескольких таблеток достаточно для того, чтобы остановить патологический процесс». Это правило стало исподволь законом, но явилась страшная расплата: сняв острые симптомы, врачи переводили болезнь в затяжную хроническую форму, порой трудноизлечимую, попутно отравляя организм и вызывая болезни «лекарственные».

В семидесятые годы большое внимание проблемам фитотерапии и народной медицины уделяла газета «Известия». Занималась в ней этими вопросами честная и опытная журналистка, специальный корреспондент газеты Елена Дмитриевна Черных. За несколько лет очень кропотливой работы она отлично изучила многие вопросы, связанные с состоянием фитотерапии, использованием лекарственных растений в нашей стране. Свои наблюдения и результаты корреспондентских поисков и исследований она изложила в ряде очерков, вызвавших резко отрицательную оценку Министерства здравоохранения СССР. Очерки Е. Черных: «Дикая нива», «Крымский кудесник», «Таинственный незнакомец», «Марьин корень» и другие вызвали огромный поток читательских писем. Четыре тысячи писем легли на стол журналистки. Люди благодарили за поднятые вопросы, выявленные недостатки, требовали их устранения. Министр здравоохранения СССР Б. Петровский выступил за «круглым столом» журнала «Журналист» с резким осуждением статей Черных и других авторов, пытавшихся выяснить истину и заставить Минздрав заниматься вопросами

фитотерапии. Все это не прошло даром. Печатать материалы на данную тему стали реже, а смысл их стал обтекаемее.

Я остановлюсь лишь на одном очерке, опубликованном в разгар этой нелицеприятной борьбы честных журналистов и всесильного могущественного министерства. Он называется «Еще о лечебных травах» («Известия» № 83, 1974), где Е. Черных и А. Ежелев писали о проблемах фитотерапии и методах их решения в нашей стране: «Восемь лет назад одиннадцать видных ученых страны — медики и биологи, в том числе член-корреспондент АН СССР А. Федоров, профессоры П. Булатов, А. Гаммерман, Б. Токин, Г. Шмагин — в центральной прессе выступили в защиту народной медицины, они назвали ее «многовековым коллективным опытом, который входит в национальную культуру народа», советовали без промедления заняться изучением его на научной основе. За прошедшие годы вопрос этот практически не сдвинулся с места...» (К слову, он и сегодня, двадцать лет спустя, практически на том же месте. Это и дает мне полное основание назвать утверждение бывшего министра здравоохранения СССР Б. Петровского о том, что «современная научная медицина берет из тысячелетнего опыта все ценное, все рациональное», безответственным и дезинформационным.) Далее авторы анализируют работу единственного в нашей стране института, занимающегося изучением лекарственных растений — отраслевого Всесоюзного научно-исследовательского института лекарственных растений — ВИЛР, который ведает и народной медициной как бы для проформы, в чем мы убедимся ниже. Здесь же хочется сказать, что, несмотря на огромную значимость проблемы фитотерапии для медицины и здоровья людей, в нашей стране до сих пор нет всесоюзного академического института лекарственных растений; не уверен, что есть такие и в союзных республиках. Все это говорит о недопустимо низком научном уровне решения проблемы, о несерьезности отношения к ней корифеев медицины, ведь фармакологических академических институтов, где занимаются синтезом лекарств, пожалуй, десятки, а число сотрудников — многие тысячи. У нас все это дело препоручено кафедрам фармакогнозии медицинских институтов. Формально вроде бы все в норме, на деле же,

как показывает время и жизнь, — полное убожество и показуха. Делается это больше для диссертаций, нежели в интересах больных. Растения изучаются десятилетиями, а в конце концов остаются неизученными и не внедренными в медицину. Те же из препаратов, которым посчастливится «прорваться» через Фармкомитет в Фармакопею, часто исключают как неперспективные.

Внешне, по словам авторов, в ВИЛРе все нормально: данные о действии тех или иных растений, о которых им сообщают многочисленные граждане страны — любители траволечения, заносятся в картотеки, изучаются. Казалось бы — чего лучше! На деле — все иначе. Как сообщил научный сотрудник этого института А. Николаев, за 11 лет его работы из 8850 писем от населения, содержащих предложения, не нашлось ни одного, которое бы от первичного изучения было передано в клинику. Таким образом, ни одним автором растительного препарата не стал знаток лекарственных растений. Хотя таких знатоков в нашей стране десятки, если не сотни.

Так что, оказывается, напрасна детская доверчивость людей даже к такому, по логике вещей обязанному быть милосердным, а главное, объективным учреждению, как Минздрав СССР. Тысячи ценных предложений, сведений о важных лекарственных растениях, отлично помогающих миллионам людей, утонули в бездонных и безответных, как могила, сейфах и подвалах...

Вот лишь единичные примеры, приводимые авторами очерка. Житель Сумской области В. Корчан составил множество комбинаций из целебных трав для лечения тяжелых болезней, в частности эндартериита. Двадцать с лишним лет пробивал все это, в том числе и в ВИЛРе. Многие предложенные им методы были успешно проверены местными медицинскими учреждениями и получили положительные отзывы, но он так практически ничего и не добился, умерев в возрасте 90 лет.

Я. Косяков из Волновахи представил свои препараты, обив пороги Минздрава, в Государственный комитет по делам изобретений и открытий, но и здесь, без санкции Минздрава, он ничего не добился...

Т. Бурева из Белоруссии предложила ВИЛРу свой метод лечения хронического холецистита травами, но он так и не был принят на вооружение медициной, несмотря

на эффективность действия, что подтверждено отзывами вылеченных больных, в том числе и врачей...

Характерным показателем бюрократического подхода научной медицины к народному опыту, думается, является ситуация, возникшая с лечебно-профилактическим средством «Чисиссор» С. Чернышева, о котором пишет Ю. Гринько («Чисиссор» Чернышева. Кто же возьмется выявить до конца свойства этого средства народной медицины?» — «Известия» № 113, 1988).

Автор статьи приводит факты противоречивой оценки действия указанного средства. Одни ученые находят его биологически активным, другие отрицают это. Проходят многие годы, но истинной оценки препарата нет. Думается, именно бездушие и бюрократический подход некоторых чиновников Минздрава вынудил 90-летнего старца, прошедшего все мытарства, обратиться за помощью... куда бы вы думали, дорогой читатель?.. к генеральному секретарю ООН Пересу де Куэльяру с такой мотивацией своего поступка: «В силу существующих в моей стране порядков внедрение этого препарата блокируется на неопределенный срок, а мне уже девяносто». А ведь речь идет о помощи народу в сохранении здоровья сейчас, в период перестройки! Приводимые случаи бюрократического отношения чиновничьего аппарата Минздрава к В. Корчану, Т. Буревой, С. Чернышеву (перечислять их можно до бесконечности) — лишь подтверждение словам А. Николаева. Удовлетворительного ответа не получил за десять лет ни один из нескольких тысяч граждан, предложивших свои рецепты, средства и способы применения лекарственных растений. А это не потому, что они все недейственны, не являются лекарствами. Это скорее потому, что наука медицина не разобралась до конца с каждым из них, не изучила самым серьезным образом на современном научном уровне.

Занимаясь тридцать лет познанием мира растений, способов применения растений в качестве лекарства и пищи на благо здоровья людей, я был в курсе крайне негативных отношений представителей официальной медицины ко многим крупным специалистам по лекарственным травам, обладающим огромным опытом их применения в лечебных целях: В. Махлаюку и А. Попову, Н. Ковалевой и В. Ковалеву, Г. Ленхобоеву, Г. Смыку, И. Спиридоновой и другим, не говоря уже о менее

известных знатоках трав, которых сотни. Черствое и бездушное отношение представителей обюрократившейся официальной медицины к этим носителям уникального народного опыта и все это небрежение культурой выживания нашего народа прикрывается интересами народа якобы с целью недопущения проникновения в научную сферу официальной медицины столь чуждых ей и вредных для людей средств и способов. На самом же деле, как показывает время, это не так, руководящим чувством была честь мундира, а порой — откровенное шкурничество высокопоставленных чиновников, и никакая не забота о здоровье народа.

Особенно показательна в этом плане судьба томского врача-онколога Таисии Васильевны Закаурцевой, отдавшей тридцать пять лет жизни, по сути дела, борьбе с бюрократическими рогатками Минздрава за признание разработанного ею комбинированного метода лечения рака настойкой аконита. Не выдержало сердце, и этот мужественный человек, врач, умерла, как боец, на посту, так и не добившись окончательной победы, полного торжества своего дела.

Аконит, или борец, — широко распространенное в нашей стране ядовитое растение из семейства лютиковых. Всего насчитывается 50 видов аконита. Используют люди аконит в лечебных целях очень давно и высоко ценят его при самых различных недугах, о чем свидетельствуют названия «царь лекарств» в тибетской медицине и «царь-зелье» — в русской. Официально признанный в некоторых странах Европы, а также в Китае и Индии, он и в настоящее время широко применяется для лече-



ния. В тибетской медицине различные виды аконита используются при лечении злокачественных новообразований (рака желудка, злокачественной анемии и ангин), при сепсисе, желудочно-кишечных заболеваниях, сахарном диабете и др. В Китае аконит Фишера применяется как наркотическое, спазмолитическое и болеутоляющее средство при судорогах и эпилепсии, параличах, раке, сердечно-сосудистых заболеваниях. В гомеопатии аконит — одно из лучших средств от гриппа и других острых воспалительных процессов. Популярен он у народа нашей страны при лечении злокачественных опухолей, туберкулеза легких и других болезней.

В 1951 году Т. Закаурцева разработала, а в дальнейшем усовершенствовала комбинированный метод лечения онкологических заболеваний фармакопейным препаратом — настойкой аконита, в комбинации с хирургическим или лучевым вмешательством.

В 1954 году она оформила заявку на авторство вновь разработанного ею метода лечения рака аконитом джунгарским. В феврале 1955 года Ученым советом Фармакологического комитета Минздрава СССР была утверждена инструкция по клиническому испытанию настойки аконита, приготовленной по Госфармакопее, для лечения раковых больных методом Закаурцевой. Тогда же Министерством здравоохранения СССР было разрешено клиническое испытание этих препаратов в Томском облонкодиспансере и клинике акушерства и гинекологии медицинского института. Однако по не зависящим от Закаурцевой причинам клиническое испытание препарата аконита было сорвано, а в сентябре того же года на медицинской конференции было сделано заключение о непригодности препарата — настойки аконита — для лечения, хотя клинические испытания проводились на заведомо неизлечимых больных IV стадии болезни. Врача Закаурцеву уволили из онкодиспансера, лишив, таким образом, возможности продолжать научный поиск. Только через три года она получила возможность продолжать свою работу, устроившись на полставки в железнодорожную поликлинику города.

В 1973 году она написала монографию «Новый метод лечения злокачественных опухолей растительным препаратом аконита джунгарского», в которой представила клинические данные излечения 112 больных раз-

личных стадий, различного гистологического строения злокачественных опухолей со сроками отдаленного наблюдения до 29 лет.

По заключению рецензента указанной монографии доцента кафедры патологической анатомии Томского медицинского института П. Нагорского, врач Закаурцева сделала открытие, разработав методику применения настойки аконита для лечения раковых больных, и добилась хороших в этом направлении результатов. Далее, на мой взгляд, рецензент делает совершенно справедливые и важные утверждения, что «аконит весьма ценное средство не только для лечения злокачественных опухолей, но и для профилактики последних».

С 1953 по 1988 год Таисия Васильевна лечила раковых больных своим не признанным медициной комбинированным способом, при котором, в зависимости от стадии заболевания и вида опухоли, проводилось предварительное лечение настойкой аконита, затем — хирургическое вмешательство (как говорила она, прекратившая метастазировать опухоль, превратившаяся в «абсцесс», удалялась хирургом). После этого проводилось закрепляющее лечение этой же настойкой. В результате данного лечения многие больные практически выздоравливали.

Т. Закаурцева приводила примеры излечения раковых больных, живущих в течение 30 лет.

Чтобы не вводить читателей в заблуждение, нужно сразу же сказать, что лечила своих больных врач-онколог Т. Закаурцева как бы нелегально (после того как ее метод был отвергнут медициной). Больные в запущенных стадиях болезни, прежде чем идти к хирургу, проходили подготовительный курс лечения аконитом. После операции лечение продолжалось. Отсюда — основная сложность выявления роли аконита в излечении болезни, выяснения степени его эффективности при лечении злокачественных опухолей. Но Закаурцева была уверена в результатах.

В данной ситуации было очень важно тщательно проверить действие считавшейся ранее официальной настойки аконита (она применялась наружно при радикулите и других заболеваниях) при лечении рака. Выяснить, в чем и как она помогает и пустить в клинику на здоровье людям. Если не помогает, то объективно

и доказательно показать и это. Но, как ни странно, за 35 лет отечественная медицина не выяснила до конца истинной роли аконита при лечении опухолей. Аконит так и остался до сих пор неизученным в этом плане.

Начиная с 1982 года, в течение 6 лет, я дважды обращался в Томский областной комитет партии, где встречал поддержку, дважды писал о необходимости изучения лечения рака аконитом по методу Т. Закаурцевой президенту Академии медицинских наук Н. Блохину (в ответ же получил лишь одну отписку), писал в Минздрав и в ГКНТ СССР. Но вопрос так и остался не решенным до сего времени.

После моего первого обращения в обком экспериментальное изучение аконита было поручено провести профессору В. Пашинскому. Я понимал всю важность этих работ. Только после тщательных экспериментов на животных можно было, в случае положительных результатов, надеяться на его клинические испытания. Эти долгожданные результаты появились спустя год-полтора. Результаты экспериментов, на мой взгляд, превзошли все ожидания — был выявлен очень сильный антиметастазирующий эффект действия препаратов аконита байкальского при сравнительно слабом цитостатическом действии (по которому и судили раньше об эффекте действия аконита при лечении рака фармакологи, в частности, киргизские исследователи из города Фрунзе).

«Подтвердись это все в клинике (при лечении больных людей), решение проблемы рака во многом продвинется, так как блокирование, прекращение процесса метастазирования — это, пожалуй, главное в лечении опухолей; останется только удалить непосредственный очаг, и все в порядке будет!» — думал я, не находя места от радости.

Было установлено, что «...процент торможения роста метастазов составил: для меланомы В-16 — 92 процента, для карциномы легких Льюис — 73, для карциносаркомы Уокер — 94; ...спиртовая настойка травы аконита байкальского оказывала умеренный непосредственный тормозящий эффект на рост перевиваемых опухолей: саркомы-180 — 78 процентов, асцитной опухоли Эрлиха — 56, меланомы В-16 — 58, карциономы легких Льюис — 64...» Высокая эффективность торможения

роста метастазов, полученная впервые в эксперименте на животных профессором Пашинским, в данном случае дает научно-экспериментальное подтверждение обоснованности применения аконита как в фитотерапии нашей страны, так и в эмпирических медицинах Востока, где он считается «царем лекарств». Данные профессора Пашинского, что особенно важно, вселяют полную уверенность в правильности лечения раковых больных Т. Закаурцевой настойкой аконита в комплексе с хирургией и требуют безотлагательной клинической проверки ее метода, применяемого ею 35 лет.

Полученные профессором В. Пашинским данные экспериментальных исследований говорят о необходимости именно такого — комплексного — подхода к лечению злокачественных опухолей: лечения натуральными компонентами физиологически активных веществ растений, а не индивидуальными — чистыми действующими веществами, в частности, выделенными из этих же растений или синтезированными, чем преимущественно пользуется до сих пор современная фармакология. В. Пашинский и другие авторы, указывая в своей работе «Варианты зависимости «доза — эффект» (в книге «Количественные аспекты химических воздействий в онкологии». Материалы Всесоюзного симпозиума. Л., 1985) на умеренную антибластоматозную активность (40—80 процентов) настоя крапивы двудомной, календулы, настойки аконита байкальского и пиона, пишут, что «...выявлена способность многих из них усиливать эффект или снимать токсичность цитостатических средств, существенно угнетать процесс метастазирования. Это позволяет говорить о новом классе препаратов, необходимых в комплексной терапии онкологических больных, как корректоров и антиметастатических препаратов...»

Обладая высоким антиметастазирующим эффектом и умеренным цитостатическим действием, действуя возбуждающе на центральную нервную систему, а через нее оказывая влияние на другие органы и системы, аконит является в онкологии средством принципиально новой (комплексной) направленности действия на весь организм. В клинике (в эксперименте такой эффект получен, и это, повторяю, дает право ожидать аналогичного, хотя и не идентичного, эффекта в клинике — опыт Т. Закаурцевой тому прямое подтверждение) настойка

аконита может явиться весьма эффективным средством лечения раковых больных.

Лишь одно то, что аконит в силу высокого антиметастазирующего действия предоставляет возможность проводить хирургическое вмешательство без губительных, опасных для жизни больного последствий — неуправляемого процесса усиленного метастазирования, что часто наблюдается в настоящее время при современных методах и средствах цитостатического лечения, делает его применение в современной клинике раковых больных не только оправданным, но и крайне необходимым. Удаление очага опухоли хирургическим путем (после предварительного лечения настойкой аконита) и закрепление успеха лечения путем приема аконита после операции (как это практиковала врач-онколог Т. Закаурцева) приведет, по всей вероятности, к более стабильным и высоким результатам излечения или иной помощи раковым больным, чем это имеет место при современном цитостатическом лечении.

Относительно меньшая токсичность препаратов аконита по сравнению с современными цитостатическими средствами, применяемыми в онкологии, способность аконита обезболивать, не подавлять, а стимулировать резистентность организма и его иммунную мобильность, делает его необходимым при лечении злокачественных опухолей и ставит его в класс лечебных средств с принципиально новым эффектом действия, может существенно повысить, если не изменить в корне, возможности современной онкологии в борьбе с раком.



## ПЕРСПЕКТИВА ЛЕЧЕНИЯ ТРАВАМИ

Что нужно сделать, чтобы фитотерапия развивалась успешно и заняла подобающее ей место — приоритетное и престижное, в арсенале современных средств и методов лечения болезней? Нужно понять всем (особенно ведущим специалистам, ученым-медикам), что нет альтернативы внедрению системы лечения природными комплексами, и снять тормоз с этого важного дела. Повернуться лицом к природе — к фитотерапии.

Человечество в процессе эволюции сделало колоссальный прорыв вперед в познании свойств растений, что обеспечило ему возможность использования их на собственное благо. За тысячелетия своей истории оно эмпирически установило главные, принципиальные критерии отбора необходимых ему средств. Создан огромный запас знаний о мире растений, об их пищевых и целебных свойствах, знаний, заключенных в народной памяти, в различных записях, книгах. Так, из пищевых растений люди выделили те, которые содержат важные для человека пищевые вещества (сахара, углеводы, белки, жиры и прочие), научились культивировать те из них, в которых пищевых веществ больше (сахарный тростник и сахарную свеклу, пшеницу, рожь, овес и прочие злаки, богатые белками и т. д.). Что же касается лекарственных растений, особенно ядовитых, они и тут достигли огромных успехов — решили в принципе главное — при каких недугах какие ядовитые растения (эффективные для лечения) можно принимать, в какой форме и в каких безвредных для организма дозах.

Для того чтобы добиться большего на этом действительно правильном пути, в настоящее время, опираясь на технические возможности и достигнутый уровень знания, нам нужно выработать объективные критерии оценки целесообразности применения растений в их натуральном виде, не чистых действующих веществ, а комплексных натуральных природных сочетаний при той или иной патологии. Нужно разработать согласно знанию химического состава и ответной реакции организма критерии полезности каждого растения при тех или иных заболеваниях. Все изменения в организме можно, видимо, контролировать по существующей ком-

плексной системе: по показателям крови, мочи и другим, сравнительно доступным и достоверным. Именно таким путем возможно проверить эффективность применения (или нежелательность приема) того или иного растения в комплексе природных соединений. Точность при этом может быть вполне достаточной — было бы желание. А вот его-то, как свидетельствует практика, как раз и нет у многих представителей медицинской науки, связанных с фармакологией. Совершенно очевидно, что сегодня лечить чистыми действующими веществами или синтезированными лекарствами можно лишь в том случае, если они совершенно физиологичны — не приносят вреда организму. В противном случае они не должны применяться.

Запас прочности организма человека довольно велик, и до сих пор медики нерасчетливо эксплуатировали его. Устойчивость организма позволяла вводить в него лекарства больше допустимых пределов, то есть, по сути, испытывать выносливость организма и истощать его защитные механизмы до крайнего предела. Плюс производственно-бытовые, экологические вредности: химические, поступающие с пищей, водой и воздухом; радиационные, электромагнитные и многие другие. Организм до поры до времени компенсировал все допустимые и недопустимые промахи специалистов, но сколько можно? И организм стал сдавать. Вот тут-то химиотерапия и проявила себя... Несомненно, излишние нагрузки современной токсичной фармахимии сразу же сказались на человеке и заставили развеять миф о низкой токсичности химиотерапии. Она стала одной из самых вредоносных областей терапии.

Каков же выход из этого кризиса?

Выход один — снизить порог токсичности современных лекарств до приемлемого организмом предела. Для этого нужно опосредовать их (по природному принципу), сделать их физиологически безвредными за счет привнесения в них витаминов, минеральных солей и других природных соединений. А главное, как сказано выше, — перейти на природные растительные лекарства. Природные, ненарушенные комплексы намного менее токсичны и более практичны. Это будет в десятки, если не в сотни раз дешевле и безопаснее для больных людей. Что такой выход возможен и реален, свидетельствует вся

предшествующая история наших предков. Особенно важно это в наше время — время экологических катастроф и перегрузок, для фитопрофилактики и фитотерапии.

Высказывая столь резкие критические замечания в адрес современной медицины в отношении фитотерапии, автор не стремится дискредитировать, очернить все достижения отечественной медицины. Они велики и не вызывают сомнения. Но они были бы еще больше, значительнее, если бы не на словах, а на деле современная медицина полностью реализовала бы огромный лечебный потенциал лекарственных растений.

Каждый лечащий врач должен сегодня знать и уметь применять в своей повседневной практике лекарственные растения. Каждый из нас, как наши предки, обязан знать пищевые и лекарственные растения, постоянно и умело использовать их в пищу и в качестве профилактических средств, а при консультации с врачом и в качестве лекарства. Это просто необходимо. Сегодня это показатель готовности человека выжить, готовность опосредовать все те вредности, которые привносит научно-техническая революция.

В последние годы созданы центры и клиники фитотерапии при Новосибирском институте экспериментальной медицины АМН СССР, который возглавляет академик В. Казначеев, при Томском НИИ фармакологии ТФ АМН СССР и другие, в различных городах и республиках. И все же этого крайне недостаточно для успешного развития фитопрофилактики и фитотерапии в стране. Необходимо создание институтов народной медицины и фитотерапии.

Как явствует из интервью министра здравоохранения СССР академика Е. Чазова, без вреда для медицинской науки можно закрыть в настоящее время 100 институтов. Но странно — открыть несколько институтов, занимающихся вопросами фитотерапии и народной медицины, — невозможно. Вопрос не решается, несмотря на то, что за это борются уже не одно десятилетие не только крупнейший специалист в области народной медицины известный хирург профессор Ф. Ромашов, но и многие другие представители и медицины, и других областей знаний, общественности. Настолько велика власть и си-

ла косной части медицинской науки. Но есть более могущественная сила — это жизнь. Она заставит делать как следует. Сейчас, когда утверждается принцип справедливости, когда с ученого и практика-медика потребуются не липовые, вымышленные успехи, а истинные — проверяющиеся тут же на больных и отражающие истинное состояние здоровья людей, когда врач будет отчитываться здоровьем пациентов, а не злополучными койко-днями, при гласном подходе и проверке результатов, как раз и пригодится весь тот огромный арсенал лечебных средств и возможностей, которыми так богата наша природа.

Ведь не секрет, что колоссальные знания народа о растениях, их лечебных и пищевых свойствах — его культура выживания — практически не освоены, не изучены на современном уровне, а стало быть, не используются научной медициной. Это имеет особо важное значение сейчас, когда снежным комом нарастает кризис доверия природы человеку. Когда человечество столкнулось с поразительным фактом — своим бессилием перед поруганной природой, мстящей человеку за его непростительную наглость — попрание ее законных прав. В силу своей физиологичности природные средства лечения стали сегодня главными средствами противостояния, спасения человека в условиях постоянно нарастающего загрязнения, отравления человека различными химическими, радиационными и другими веществами, стали ведущими средствами выживания человека. Сейчас грех медикам не воспользоваться лечебными силами природы и тем мощным запасом энергии самосохранения каждого человека, предельно мобилизовав их. А то в погоне за сенсационными успехами медицины все резервы природы и человека постарались замолчать, дезавуировать, как говорят дипломаты, но это не значит, что их нет. Они существуют, их только нужно направить в нужное русло — мобилизовать психику людей, организовать самооборону организма и сознательную помощь самого больного. Придется снять монополию в медицине, которая привела к полному бесправию и парализации воли, интеллекта врачей, являющихся не творцами здоровья и активными борцами за него, а послушными исполнителями часто безответственных инструкций.

Самым, пожалуй, ярким примером отчуждения пси-

хики, отчуждения духа человека является установка современных онкологов, широко бытовавшая до недавнего времени, да, пожалуй, сохраняющаяся и сейчас, — не сообщать больному о его истинном заболевании, а стало быть, и об истинном состоянии организма. Делается это под благовидным предлогом — не травмировать психику больного. Но ведь тем самым они лишают человека права участия в принятии решений, касающихся самого себя. Тысячелетия назад каждый человек самостоятельно выносил решения и самостоятельно противостоял всяческим проявлениям, чуждым его сути. Каждый человек сопротивлялся болезни сознательно, мобилизуя все резервы собственного организма, что было, это следует подчеркнуть особо, вполне физиологично.

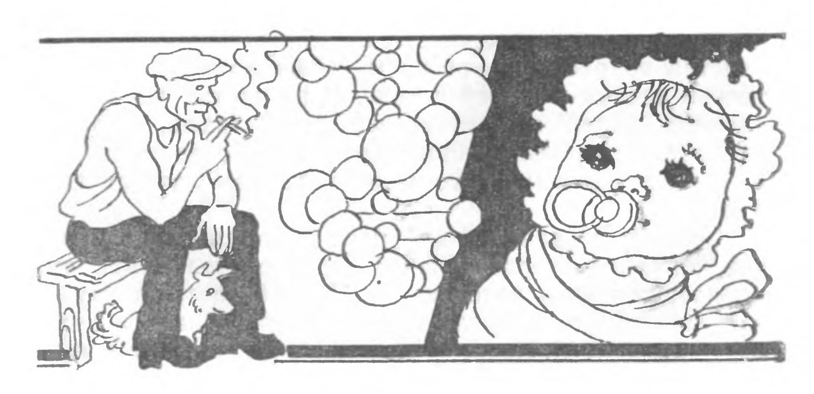
Такой подход сокрытия от опасно больного его истинного состояния под видом нетравмирования психики, при всей своей кажущейся гуманности, антифизиологичен. Он целиком отключает от борьбы психику, то есть полностью деморализует организм тогда, когда он должен быть мобилизован в высшей степени, и это, по мнению автора, часто приносит больше вреда, чем пользы.

Если фитотерапия может и должна занять ведущую роль в терапии, то совершенно очевидно, что фитопрофилактика — это основа всей медицинской профилактики. Как основой питания должны стать овощи и фрукты, так основой профилактики и лечения — пищевые и лекарственные растения. Именно растения имеют все необходимое для организма практически здорового человека и тем более при каких-то нарушениях.

Но фитопрофилактики сегодня не существует, и не планируется широкого развития ее в будущем, в материалах развития здравоохранения до 2000 года о ней не упоминается.

Растения — незаменимый источник поддержания и обеспечения процессов жизнедеятельности организма человека, профилактики и лечения самых разных патологических состояний. Органы и системы здорового человека в норме не могут обходиться без витаминов и биоэлементов, органических кислот, регулирующих процессы обмена веществ, пищеварения, деятельности нервной и иммунной систем. Не говоря уже о жирах,

белках, углеводах, которые служат восстановлению расстраченных веществ. Когда же деятельность отдельных органов и систем организма нарушена, указанные вещества особенно необходимы. Физиологически активные вещества (витамины, биоэлементы и др.) крайне важны для лечения уже возникших заболеваний. Их роль велика, когда нарушена работа нескольких органов и систем одновременно. В подобном случае задействуется весь комплекс необходимых эффектов — вводятся растения, воздействующие на все стороны патологического процесса, и прежде всего — витамины, макро- и микроэлементы, восстанавливающие нормальную деятельность многих процессов обмена веществ, и т. д. Общее число растений в такой комплексной фитотерапии в народной медицине может достигать десятков видов (это уже тысячи действующих веществ), а в традиционных медицинах Востока (арабской, индийской, китайской, тибетской, корейской, японской, вьетнамской) и того больше — сотни растений и десятки тысяч действующих веществ. Здесь и те, которые опосредуют токсическое действие ведущих лечебных, порою сильнодействующих или ядовитых, и те, которые действуют на деятельность нарушенных органов и систем, тонизирующие и стимулирующие ЦНС, иммунитет и адаптационные процессы. Это ли не чудо, не бездонный кладезь здоровья! Казалось бы, изучи приемы пользования ими — и человечество гарантировано от всех бед, именуемых болезнями. Так, в принципе, и обстоят дела в традиционных восточных медицинах. Но европейские медицины отвергли этот источник лекарств, по сути дела, дискредитиро-



вав природные лекарства (самые безвредные, самые эффективные и самые дешевые — нестареющие). Солидарна в этом и наша, советская, медицина. Врачи, по общему убеждению, не знают лекарственных растений, и с их познанием дело поставлено не лучшим образом. Давно ли пренебрежительная усмешка врача на робкий лепет больного, желающего лечиться травами, была нормой? Давно ли лечение растениями открыто признавалось пережитком и консерватизмом, а сторонников фитотерапии травили всяческими способами?

А что сегодня?

Сегодня мы живем в знаменательное время — время революционной перестройки! И это не слова! Но, к сожалению, медицины перестройка мало коснулась. О слабой перестройке в медицине говорит отношение к фитотерапии — ведущему звену лечебной практики, об этом же свидетельствует здравствующий доныне принцип чистых действующих веществ и «пули Эрлиха». Формально отношение изменилось, но лишь формально. Большинство специалистов — те же, и им поздно перестраиваться, да и не видят они в этом особой надобности — лечить таблеткой безусловно легче. Многие врачи по-прежнему не знают лекарственных растений, не ведают диапазона их физиологического действия. Да и откуда им знать: изучение, пропаганда лекарственных растений, фитотерапия поставлены из рук вон плохо. Во всем этом должен быть действенный, народный, общественный контроль. Лишь он гарантирует выполнение всего необходимого и, между прочим, — колоссальную экономию народных средств за счет замены дорогостоящих, часто импортируемых синтезированных лекарств на природные, безвредные и не менее эффективные лекарства из растений, ресурсы сырья которых исключительно велики в нашей стране. Я не против лечения советских людей эффективными лекарствами, я против дискредитации собственных природных средств лечения ради эффективных часто лишь на первый взгляд зарубежных.

Сегодня в значительной мере кажется наивным еще закономерное вчера желание геронтологов найти пути продления жизни человека до 150—200 лет, потому что генетики вдруг прозрели и сказали, что вначале нужно подумать о том, чтобы обеспечить зачатие, потом чтобы

оплодотворенная яйцеклетка удержалась, выжила, потом благополучно развился плод, появился на белый свет ребенок, нормально развивался и не погиб до года. И так год за годом человеку предстоит заботиться, принимать меры и создавать условия выживания, что всегда очень успешно делала природа, доведя это до автоматизма. А мы: «Обязан человек жить до 100—150 лет». Ничего подобного нам природа наша, гены, все наследие предков, заложенное в генах, не дадут, так как мы расторгли, уничтожили сами, сознательно свои обязательства перед природой. А коли так, то и природа сделала то же самое, поэтому скоро не прятать свои годы, что так модно было до сего дня, а гордиться тем, что ты дожил хоть до 70—50—30 лет, будет престижно! Вот так-то получается.

И еще о проблеме выживания человека сегодня. Когда я слышу о решающей роли ранней диагностики (особенно злокачественных заболеваний), я, соглашаясь в принципе с важностью решения этой проблемы, тут же иду невольно дальше и задаю себе такой вопрос: «Ну и что? Диагноз поставлен рано — еще на стадии предболезни! Можем ли мы успешно справиться и сделать все как надо, предотвратить болезнь или ее тяжелый вариант развития? Все ли есть у нас для этой цели? Достаточно ли средств и эффективны ли эти средства выправления до нормы того или иного патологического процесса?» И чаще всего прихожу к выводу, что нет у нас реально эффективных возможностей профилактики.

Почему?

Да потому, что это пока совершенно не разработанная в медицине область — наращивание количества здоровья еще у здорового или, вернее, у практически здорового человека. И когда я это осознаю, часто воображаю следующее: «О какой ранней диагностике рака мы говорим десятилетия? Что, собственно, нам нужно, если хорошо известно, что в организме постоянно образуются и присутствуют десятки тысяч аномальных, переродившихся клеток, способных при определенных условиях вызвать злокачественный процесс? Если это так, то что же главное в данном случае?»

Конечно, же, максимально укрепить собственные защитные механизмы — прежде всего иммунитет, постоян-

но повышать резистентность и иммунную мобильность организма, его адаптационные возможности. Как говорится, постоянно держать порох сухим. Добиваться нормальной работы каждого органа и каждой системы!

Природа и предки решили это отлично! Об этом свидетельствует то, что современный человек дожил до настоящего времени и способен жить сегодня до 100 лет. Но не медицины это достижение, а природы человека!

А что же сделала в той части современная научная медицина? Какую реальную лепту внесла в укрепление иммунитета, собственной обороны организма?

Формально до недавнего времени ей приписывалось многое... Но умалчивалось главное — медицина и только она, наша современная научная медицина совершила самое, может быть, страшное зло против природы человека, она, по всеобщему признанию самих медиков (самых честных из них!), дезорганизовала естественную защиту организма, резко понизила резистентность организма, а по словам профессора В. Говалло, создала целые иммунодефицитные поколения. То есть вместо укрепления самого главного, стратегически важного направления противостояния организма — иммунитета она расшатала, а у кого-то и разрушила его.

Пострадали наиболее доверчивые люди, которые по советам и предписаниям медиков особенно охотно и много лечились — антибиотиками, гормонами и другими самыми сильными, самыми «лучшими» лекарствами, возможно импортными, купленными за золото. Они в первую очередь нарушили свой иммунитет и резистентность. И случилось это за счет главного, принципиального — применения современной медициной неорганичных, нефизиологичных, часто токсичных сильнодействующих синтезированных препаратов или чистых действующих веществ растений. Они-то и сделали и делают свое черное дело.

В современной медицине, думается, нет эффективных профилактических средств. Отсюда совершено очевидно, что даже поставив ранний и верный диагноз, современная медицина не способна в большинстве своем провести эффективную коррекцию процессов на уровне практически здорового организма по простой причине — она не признает самых действенных здесь средств и воз-

можностей, заложенных в растениях, а если и соглашается, то не знает, как это делать.

Возвращаясь к ситуации с возникновением злокачественного процесса, можно сказать, что, зная о потенциальных возможностях его развития у каждого и в любое время, нужно постоянно принимать меры к тому, чтобы этого не случилось — путем содержания органов и систем в полном порядке, а иммунной мобильности на должной высоте. И главными, как бы ни иронизировали современные сторонники химиотерапии, лучшими здесь окажутся те безобидные пищевые травки-муравки, которых они не признают. Лишь они и могут в качестве пищи, напитков, соответствующим образом подбираемых согласно индивидуальным потребностям и конкретному состоянию организма в определенное время, и способны без вредных последствий поправить дело.

Получается, что стратегически важными для профилактики и коррекции сверхранних и ранних отклонений от нормы являются растения — пища. Это главный рычаг. Потом пойдут и физкультура и режим — образ жизни. Введение недостающих веществ, содержащихся в растениях, — предоставление организму всего того, чего ему не хватает. Вот от чего мы отказываемся так упорно и настойчиво, не признавая фитопрофилактику и фитотерапию.

Совершенно очевидно, что если человеку, как и всему человечеству, суждено выжить, то произойдет это только благодаря природе. Человека спасут те растения, которые уже давно ведут борьбу за свое выживание в новых, созданных человеком и непривычных для них условиях среды — повышенного уровня, часто сверх всяких пределов, химических, радиоактивных и иных загрязнений. От результата этой борьбы природы зависит выживание человека. Растительный мир земли, опосредовав все вредности, привнесенные человеком, сделает эти вредности, пропустив буквально через себя, менее опасными для человека, что и позволит ему выжить, используя в пищу, в напитках, с воздухом уже ослабленные вредные вещества. Растения принимают на себя первый и самый сильный удар, защищая собой человека: вспомните нитраты, тяжелые металлы и другие токсические, радиоактивные вещества, содержащиеся в современных растениях. Кроме того, растения стимулируют

процессы обмена и выведения токсических веществ из организма. Если защитные механизмы человека будут способны сохранить ему жизнь в новой экологической среде, созданной им самим, он выживет, нет — погибнет. Так стоит ныне вопрос. Это должно быть ясно всем и каждому. Отсюда — чтобы бедствие не стало безысходным для нас, каждый должен противодействовать окончательному и не исправимому никем в будущем процессу отравления, убиения природы, а стало быть, самого себя, всего человечества.

## ТРАВЫ ДУШИСТЫЕ

Когда мы говорим, что природа — лучший врач, мы имеем в виду все ее многообразие. Это свет и тепло солнца. Это воздух и вода. Живая и неживая природа — все то, что этими факторами определяется при их взаимодействии друг с другом. И все же главное для здоровья человека, для лечения его заболеваний — это растительный мир земли: высшие растения—травянистые (травы), кустарнички, кустарники и деревья, как и низшие растения — водоросли, лишайники, мхи, плауны и папоротники. В лечебной силе растений сегодня уже никто не сомневается. Вот почему именно о растениях-целителях и пойдет в основном наш дальнейший разговор.

Историческая практика пользования растениями дала человеку массу наблюдений, укрепивших его во мнении полезности тех или иных целых растений или их частей. Но этот эмпирический подход предков сегодня нас не может устроить. Нужно научное обоснование самой сути болезни, связи болезни со здоровьем, того, что способствует переходу одного состояния в другое.

Болезнь — это нарушение нормальной жизнедеятельности организма, обусловленное функциональными и морфологическими изменениями. Чтобы узнать, что вызывает и развивает болезнь, нужно разобрать связи человека и природы. Это и даст ответ на многие наши вопросы.

У человека существует четкая система защиты от повреждений микроорганизмами и генетически чужеродными веществами — это иммунная система, состоящая из вилочковой железы, селезенки, лимфатических

узлов и лимфатических скоплений, лимфацитов мозга, периферической крови. Если иммунная система работает нормально, то организм невосприимчив к различным инфекционным агентам и чужеродным веществам.

Растения как раз и дают возможность организму (его органам и системам) нормально функционировать, осуществляя процессы защиты в норме и на разных уровнях развития патологии. Они дают организму силы бороться с возбудителями болезней, активизируют его устойчивость в любых других ситуациях. Средства, поднимающие тонус организма, его резистентность, адаптационные возможности, иммунную мобильность, — это наиболее важная часть веществ растений, необходимых человеку.

Для случаев, когда функции органов и систем патологически меняются вследствие нарушения их органических параметров (при повреждениях, перерождениях), растения имеют вещества регенерирующего, ранозаживляющего плана. Для случаев, когда в организм привнесены возбудители болезней, — вещества, подавляющие жизнедеятельность этих возбудителей (бактерий, вирусов и др.). Таких веществ в силу единства органической природы в растениях содержится значительное количество, и они отлично помогают организму убивать простейшие организмы (в данном случае действует фитонцидный эффект растений). По сути дела, нет такого патологического состояния организма, при котором растения в какой-то форме, какими-то своими веществами не были бы ему полезными.

Растения являются незаменимым компонентом природной среды, нормализующим организм в любых его состояниях. В растениях содержатся все нужные человеку вещества, потому что именно они жизненно необходимы и самим растениям: существует определенное сходство процессов, происходящих в растительных и животных организмах на уровне клетки.

Итак, растения незаменимы благодаря содержащимся в них физиологически активным веществам. В здоровом организме главную роль играют белки, углеводы, жиры, а также витамины, биоэлементы, аминокислоты и др. В больном — алкалоиды и гликозиды, сапонины и многие другие биологически активные вещества.

Растение считается лекарственным, если оно содер-

жит фармакологически активные вещества, оказывающие тот или иной вид химического воздействия на живой организм. Физиологически активные соединения, содержащиеся как в пищевых, так и в лекарственных растениях, при введении их в организм человека оказывают самые разнообразные физиологические воздействия. Так, и белки, и углеводы, и жиры прежде всего питают организм, удовлетворяя его потребности в энергетических и пластических материалах. Аминокислоты, простые сахара и полиненасыщенные жирные кислоты, гликозиды, алкалоиды, пектины, фитонциды и другие физиологически активные вещества, содержащиеся в пищевых растениях, выполняют регулирующие, активизирующие обменные и другие процессы, то есть практически являются лекарством. Такие же широко распространенные вещества и соединения, как витамины, макро- и микроэлементы содержатся и в пищевых и в лекарственных растениях. Без них немыслимо как нормальное течение процессов обмена веществ в организме, так и лечение многих заболеваний. Таким образом, можно считать, что любое растение в большей или меньшей степени является одновременно пищевым и лечебным средством.

Как конкретно действуют на организм вещества растений? Алкалоиды возбуждают или успокаивают центральную нервную систему, повышают или понижают кровяное давление, расширяя или сужая кровеносные сосуды, влияют на функциональную деятельность мышечной системы и т. д. Гликозиды сердечного действия оказывают самое разнообразное и часто очень сильное физиологическое воздействие на сердечно-сосудистую систему (убыстряя или урежая ритм сердечных сокращений, влияя на наполнение сосудов кровью, понижая возбудимость сердечной мышцы и т. д.). Растения, содержащие сердечные гликозиды, играют исключительно важную роль в профилактике и лечении различных сердечно-сосудистых заболеваний. К таким растениям относятся ландыш и горицвет, наперстянка, желтушник, боярышник и другие.

Горькие гликозиды (полыни, горечавки, одуванчика, вахты и других) активно воздействуют на деятельность желудочно-кишечного тракта, улучшая пищеварение, перистальтику, увеличивая количество желудочно-

го сока и его химическую активность. Одна из разновидностей гликозидов — сапонины, содержащиеся во многих растениях, оказывают отхаркивающее (сапонины синюхи, истода, первоцвета), мочегонное (сапонины почечного чая), желчегонное (сапонины зверобоя, володушки и других) действие. Флавоноидные гликозиды, обладая Р-витаминной активностью, оказывают на организм бактерицидное, желчегонное действие, способствуют выделению из организма радиоактивных веществ.

Кумарины и фурокумарины оказывают сосудорасширяющее и спазмолитическое, а также фтосенсибилизирующее и противоопухолевое действие. Эфирные масла обладают антимикробным, противовоспалительным, противовирусным, стимулирующим, транквилизирующим, болеутоляющим, гипотензивным действием, активно влияя на деятельность сердечно-сосудистой и центральной нервной систем. Кроме того, они возбуждают дыхание, стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта. Дубильные вещества (они имеются практически в каждом растении, а в некоторых их очень много) оказывают вяжущее, бактерицидное, противовоспалительное, кровоостанавливающее действие.

Все приведенные данные свидетельствуют об огромной жизненно важной роли физиологически активных веществ растений, используемых в пищу и в качестве лекарства как при нормальном состоянии организма, так и особенно при какой-либо патологии. Причем следует подчеркнуть то исключительно важное обстоятельство, что, находясь в растениях в наиболее удачных для организма человека комбинациях и количествах, даже самые фармакологически активные вещества не оказывают на организм тех отрицательных побочных эффектов, которые присущи тем же веществам, но в чистом виде. Это говорит о громадном преимуществе растений, тем более что ими можно пользоваться для профилактики и лечения любого без исключения заболевания человека.

Очевидно, уместно еще раз подчеркнуть и тот факт, что основная масса растений практически безвредна для человека в силу того, что в процессе эволюции у него выработались защитные механизмы против тех содержащихся в растениях химических соединений, которые неприемлемы для организма. Организм адаптировался

к ним. Даже токсические химические соединения пищевых растений не производят в организме необратимых разрушительных действий. Ядовитые же растения, число которых не превышает одного-двух процентов от общего количества видов, не могущие служить человеку пищей, являются для него часто ценными лекарствами.

Природные средства лечения (растения и их продукты) для человека самые физиологичные, органичные. Они обладают достаточной фармакологической лечебной активностью. А поскольку это живые растения, они постоянно совершенствуются, приспосабливаясь к изменяющимся условиям окружающей среды. Проходит это, в частности, за счет физиологически активных веществ, содержащихся в растениях и являющихся одновременно для них лекарствами. Вот почему растительные природные лекарства, самосовершенствующиеся, самовозобновляемые, самые дешевые и существующие всегда — вечные лекарства для человека.

Высшие растения в борьбе за свое выживание в процессе эволюции выработали определенные средства защиты. Так, при поранении растения выделяются вещества, обволакивающие рану и не дающие возможности низшим микроорганизмам разрушать ткани высшего организма, например дерева. Возьмем кедр. При поранении коры на ее поверхности появляется клейкое сильно пахнущее вещество — смола, или живица. Это защитный природный комплекс растения. Благодаря фитонцидам, эфирным маслам, содержащимся в смоле кедра, не только останавливается процесс размножения бактерий, попавших в рану, но и наступает их гибель. Точно такой же эффект и механизм действия смолы кедра (и сосны, лиственницы, пихты и ели) по отношению к этим же бактериям, попавшим в рану человека. Получается, что в виде живицы природа создала человеку ценнейшее лекарство от возбудителей болезней.

Использует ли человек этот природный лечебный комплекс и как?

Смола издревле славилась как лучшее противомикробное, ранозаживляющее, дезинфицирующее, противовоспалительное средство и очень широко применялась при самых разных болезнях. Как указывал Авиценна, древесная смола сосны, кедра ливанского, можжевельников, или «китран», сохраняет тело умершего, а Биру-

ни добавлял: «Китран обладает силой, разъедающей, расчленяющей живые тела, сохраняющей мертвые тела, поэтому его называли «жизнью мертвых». Смола издавна применялась в лечебных целях внутрь и наружно. Внутрь, как свидетельствует Авиценна, смола применялась при «язвах, прыщах в легких» и застарелом кашле (слизывание смолы), а также при слоновости и расширении вен (внутрь и наружно). Она полезна от вшей и гнид, при эриматозной шелушащейся парше, при разрыве мышц и скоплении гноя (наружно). «Самое сильное средство для успокоения головной боли, если им намазать голову», капли в уши «убивают червей», а с соком (настоем) иссопа она избавляет от звона и шума в ушах, успокаивает зубную боль, полезна для разъеденных зубов, обостряет зрение и уничтожает следы язв в глазу, ею смазывают горло при опухолях и боли в миндалинах. Смола (китран) убивает «червей в кишках», в виде клизмы убивает всяких червей, гонит мочу и убивает плод, портит мужское семя и предотвращает зачатие. Делали повязки при укушении рогатой гадюкой. Растворенной в оленьем жире, ею смазывали тело, и тогда к человеку «не приближались гады».

Свежая смола (живица) широко применяется в русской народной фитотерапии как ранозаживляющее и противовоспалительное средство, улучшающее срастание тканей при переломах, обезболивающее, особенно наружно (при ранах и хронических трофических язвах, трещинах губ, рук, ног и др., фурункулезе, мокнущей экземе и др.). Внутрь применяется живица при гастрите и язве желудка, при туберкулезе легких и «грыже», при гриппе. Считается, что она помогает при злокачественных опухолях. Свежая живица пихты, закапываемая по капле ежедневно, сильно жжет, но рассасывает даже застарелое бельмо. Распаренную мозоль сводят, накладывая живицу на него (лейкопластырь). В. Дробин советует принимать ее внутрь. Раны при применении живицы заживают в 2—3 дня и без боли (даже язвы с гниющим мясом). Лечат ею свищи, ожоги (мазь: 100 г живицы ели, столько же свиного внутреннего сала и воска. Прокипятить. Промыть рану известковой водой — 1 ст. ложка негашеной извести на 1 л воды, — затем наложить повязку с мазью. Достаточно 3—4 повязки для излечения. Успешно применяют такую мазь, «когда мясо

отваливается от костей»). При фурункулезе делают повязку из живицы — это эффективно. Внутрь принимать осторожно, малыми дозами. Пример действия смолы наиболее ярко характеризует необоснованное отрицание современной медициной природных средств.

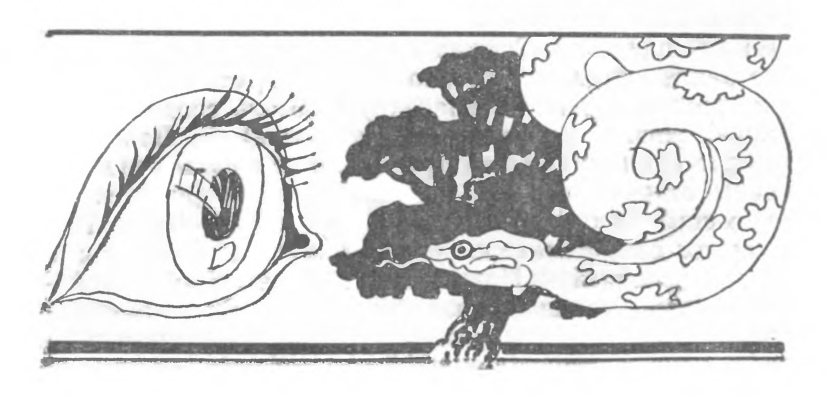
Есть ли у современной медицины основания избегать тесных связей с миром растений, связей, которые закреплены традициями и обычаями народа, составили основу его материальной культуры бытия — культуры выживания?

Нет, не было и не будет! Человек может лишь что-то совершенствовать в этих связях (чтобы не было ущерба ни себе, ни природе), но не отказываться от природных средств как в питании, так и в лечении. Надеяться на искусственную пищу и искусственные лекарства как на основу цивилизованного, раскрепощенного (от природы) образа жизни, думается, нет никакого смысла. Порукой тому — диалектика связи человека с природой, эволюция его развития, закрепленная в его глубинной памяти.

Современная медицина призвана не заменять связи человека с природой и тем более не расторгать окончательно, а лишь делать их более совершенными, углублять, делать более приемлемыми как для человека, так и для природы.

Каковы реальные возможности лечения растениями сегодня?

Возможности велики, как никогда ранее, прежде всего потому, что все мы (непредвзято думающие) убеждены — иного выхода, чем резкое расширение примене-



ния растений в лечебных целях, у нас нет. Причин тому несколько. Первая — это самодискредитация химиотерапии, сбросившая пелену ложного тумана в ее незаменимости и в высшей степени полезности. Вторая — это все возрастающие экологические вредности, усугубившие опасность применения синтезированных средств.

Растения могут и должны применяться при всех известных ныне заболеваниях: нервных и психических, сердечно-сосудистых, болезнях обмена веществ, аллергических, инфекционных, воспалительных и других заболеваниях внутренних и наружных органов, злокачественных опухолях и многих других. Они повышают тонус, неспецифический иммунитет организма, его адаптационные возможности и резистентность и т. д.

Рассмотрим для наглядности лишь некоторые примеры. Начнем с растений более универсального, широкого действия.

**Растения тонизирующие, возбуждающие, общеукрепляющие:** абрикос, алоэ, аралия, астрагал, барбарис, береза, вахта, виноград, вероника, водяника, володушка, горечавка, девясил, горец, дягиль, женьшень, жимолость, заманиха, зверобой, земляника, исландский мох, капуста, кизил, клевер, крапива, крыжовник, левзея (маралий корень), лимонник, лук, мордовник, морковь, овес, одуванчик, очиток, пырей, репяшок, родиола (золотой корень), рута, смородина, солодка, чайный куст, чеснок, шиповник, элеутерококк, эфедра, ятрышник и другие. Здесь растения и содержащие большое количество витаминов, и регулирующие обменные процесы в организме, стимулирующие работу различных органов и систем, а стало быть, повышающие резистентность организма и его иммунную мобильность, и возбуждающие деятельность ЦНС.

Или возьмем группу растений **успокаивающего действия,** столь важного в наше время. Это багульник и валерьяна, донник, душица, калина, конопля, котовник, мелисса, мята, панцерия, пион, пустырник, паслен, патриния, ромашка, синюха, смолевка, сушеница, укроп, хмель, чистец, шалфей, шлемник и другие. Многие из успокаивающих растений обладают противоспазматическим и противосудорожным действием и широко применяются, как и растения первой группы, при лечении нервных и психических болезней. При сердечно-сосудистых

заболеваниях наряду с некоторыми из перечисленных уже растений широко используются следующие: боярышник, горицвет (адонис), желтушник, ландыш, наперстянка и некоторые другие. Они регулируют деятельность сердца и сосудов, в том числе и при атеросклерозе, гипертонической болезни и других.

Важны растения, обладающие **противовоспалительными свойствами,** применяемые при воспалении верхних дыхательных путей и легких, при простуде, при воспалении желудка и кишечника, печени, почек и мочевого пузыря, а также ранозаживляющие, кровоостанавливающие и обезболивающие растения.

Лучшими растениями **легочной** группы являются багульник болотный, бедренец-камнеломка, береза, бузина черная, вереск, герань, девясил высокий, донник лекарственный, душица, ежевика, исландский мох, калина, клевер луговой, коровяк медвежье ухо, липа, лук победный, малина, манжетка, мать-и-мачеха, медуница, ольха, первоцвет, просвирник лесной, росянка, синюха голубая, солодка голая, сосна, тимьян, фиалка трехцветная, хвощ полевой, шалфей, эфедра, яснотка белая.

При воспалении желудка, кишечника, печени, почек и мочевого пузыря очень кстати будут аир, береза, бессмертник песчаный, брусника, вахта трехлистная, володушка, горечавка, гравилат, девясил высокий, зверобой, золотая розга обыкновенная, кубышка, лапчатка прямостоячая, одуванчик, пастушья сумка обыкновенная, пижма обыкновенная, подмаренник настоящий, полынь горькая, пырей ползучий, репяшок аптечный, спорыш, хмель, цикорий, чистотел большой, шиповник, щавель конский, эвкалипт, эфедра, ятрышник, яблоня.

Лучшие **ранозаживляющие** растения: аир, арника, багульник, бадан, береза, герань, дуб, зверобой продырявленный, ива, кипрей узколистный, крапива двудомная, лапчатка прямостоячая, лук победный, облепиха, осина, очиток гибридный и другие, папоротник мужской, подмаренник, смола (живица всех хвойных пород), подорожник, сабельник, сушеница, сфагнум, тысячелистник.

**Кровоостанавливающими** свойствами в большей мере обладают арника, бадан, береза, горец змеиный и горец птичий, дербенник, дождевик, дриада, дуб, исландский мох, калина, крапива, кровохлебка, лабазник, лапчатка

прямая, пастушья сумка, пармелия, ряска, сфагнум, тысячелистник, хвощ, щавель, эфедра.

Лучшим **обезболивающим** эффектом славятся белена и болиголов, борец, ветреница, вех, вороний глаз, дурман, живица хвойных пород, купальница, лютик, мумиё, мухомор, сфагнум, хмель, чемерица, чистотел.

**При инфекционных заболеваниях** основную роль играют растения, богатые фитонцидами. Их очень много. Примерами могут служить издавна применяемое при малярии хинное дерево или аконит (борец), популярный в гомеопатии и народной медицине при острых воспалительных инфекциях (гриппе).

Что же касается современной пандемии — аллергии, этого бунта природы против насилия человека над самим собой, то и здесь число растений, оказывающих хорошее профилактическое и лечебное действие, велико. Это, конечно же, поливитаминные растения, регулирующие и стимулирующие обмен веществ. Особенно выделяются в этой категории следующие растения, популярные в народной фитотерапии: голубика, девясил, земляника (листья), калина, капуста, клевер, костяника, крапива, лапчатка, лопух, медуница, ноготки, овес, пырей, смородина, спаржа, солодка, хвощ, чебрец, фиалка, цикорий, череда, чистец, чистотел, яснотка и некоторые другие.

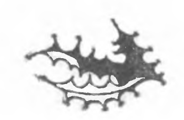
Велико число растений, которые обладают **противоопухолевыми действиями** и могут быть применены при профилактике и лечении злокачественных опухолей. Это акониты (борцы), березовый гриб (чага), болиголов, вех, дурнишник, калина, крапива, морковь, ноготки, норичник, пион, подорожник, репяшок, свекла, чистотел. Если же учесть большую роль при злокачественной патологии средств, регулирующих обменные процессы, стимулирующих защитные механизмы, этот список пополнится десятками растений, в частности перечисленных уже нами выше.

В заключение можно сказать, что есть среди очень любимых народом трав весьма ценные, практически безвредные и вместе с тем самые полезные, которые применяют «от всего». Обычно пьют настой их «для здоровья». Это пищевые растения: аир болотный и береза повислая, бубенчик широколистный и вахта трехлистная, абрикос и виноград, горечавки и вероники, девясил высокий и дымянка сизая, дудник и дягиль, жимолость

и зверобой, земляника и клубника, исландский мох и капуста, клевер луговой и кокушник комариковый, коровяк и крапива, кубышка и лабазник вязолистный, линнея северная и любка двулистная, малина и мальва, мелисса и морковь, лимонник и орех грецкий, очиток пурпуровый и пастернак, пырей и подорожник, пшеница и полынь обыкновенная, смородина черная и солодка, спорыш и сушеница топяная, рожь, рута и чебрец, чеснок, чистец и шиповник, шлемник байкальский и шпинат, ятрышник, ячмень.

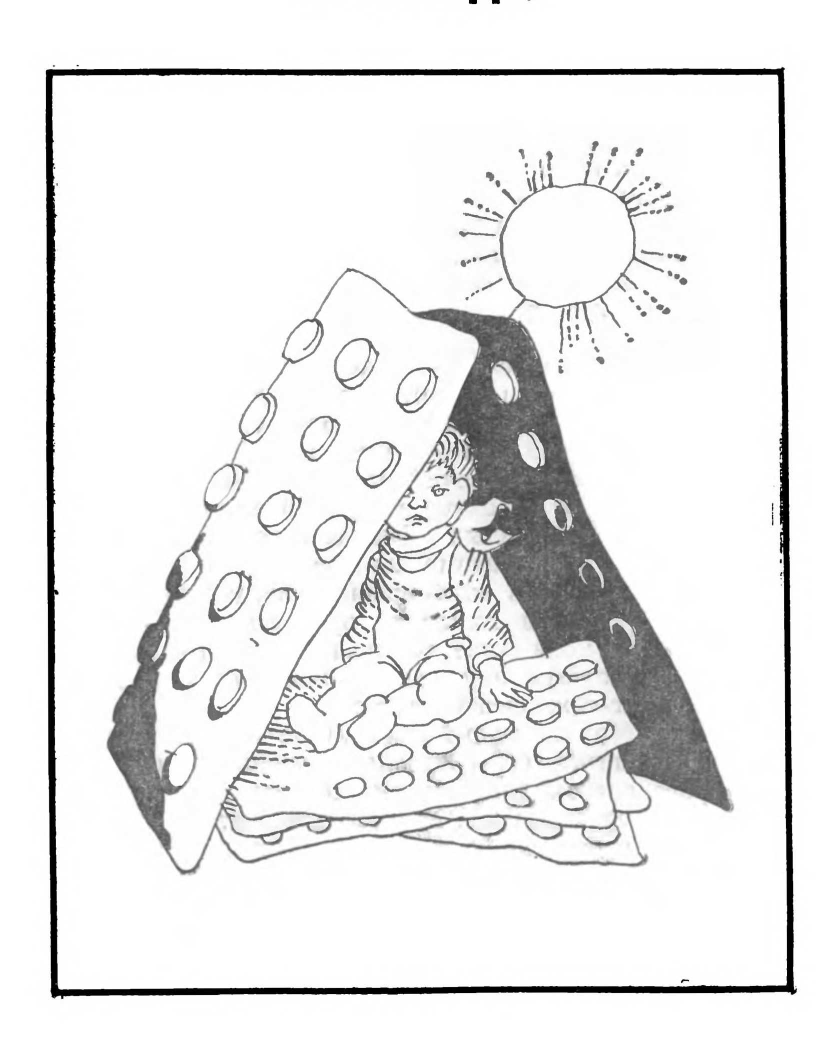
Другие растения этого ряда (более сильные по действию на организм): алоэ и аконит (или борец вьющийся), арника, багульник болотный, барбарис и башмачок пестрый, воронец колосистый и живокость высокая, купена и мордовник, остролодочник волосистый и окопник, омела белая и прострел раскрытый, родиола розовая, или золотой корень, и левзея, или маралий корень, тысячелистник и чистотел большой, эфедра (или хвойник).

Так выглядят основные растения главного звена народной медицины — фитотерапии.



ГЛАВА ТРЕТЬЯ

# БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ



Береги кафтан снову, а здоровье смолоду.
Здоровье выходит пудами, а входит золотниками.

*Старинные русские пословицы*

## ЧТО ТАКОЕ ПРОФИЛАКТИКА?

Современная медицина понимает профилактику как систему мер по предупреждению болезней, сохранению здоровья и продлению жизни человека. Она может быть индивидуальной и общественной. На мерах общественной профилактики мы останавливались в предыдущей главе. Что же касается индивидуальной профилактики, то она охватывает рациональный режим и гигиенические мероприятия в быту и на производстве. Поскольку профилактикой на производстве успешно занимаются органы медицины, хотелось бы более подробно остановиться на возможностях индивидуальной профилактики каждого из нас, что еще недостаточно осуществляется медициной.

Сохранение здоровья — основа профилактики. Трудно определить, где кончается здоровье здорового и начинается забота о здоровье нездорового, но еще не больного человека. Мы будем касаться профилактики явно проявляющихся отклонений от нормы, которые отмечаются врачом. В широком смысле профилактика — это поддержание природных физиологических процессов, протекающих в организме, на нормальном уровне. Это недопущение срывов нормальной жизнедеятельности организма. Это предоставление организму вовремя и в необходимом количестве тех веществ и соединений, которые необходимы ему для отправления физиологических процессов жизнедеятельности.

О том, что предупредить болезнь намного проще и легче, чем лечить ее, люди знали давно. Вся сознательная, рассудочная деятельность человека, цель которой предусмотреть пагубное, вредное для человека действие, не допустить его, имеет в основе своей предупреждение нежелательных явлений или профилактику их. Это проявлялось во всем. Человек создал одежду и теплое жилье для предохранения от холода (профилактика простуды), выработал приемы защиты на охоте, отдыхе, развлечениях, играх, соответствующие ритуалы трудо-

вой деятельности. Но прежде всего человек нашел и изучил растения — не только питающие организм, но и благотворно действующие на его здоровье, их профилактические свойства и стал употреблять их в качестве пищи или лекарства.

Как свидетельствует наука о жизни, самыми важными компонентами профилактики являются природные комплексы веществ, находящиеся в растениях и служащие организму для построения собственных клеток и поддержания их нормальной жизнедеятельности. Пищевые растения — традиционные источники пищи и напитков человека — лучшие средства профилактики. Их введение в организм в нужное время и в необходимых количествах — основа благополучия организма.

Чтобы предупредить жажду, человек пьет воду, чтобы предупредить голод — принимает пищу, тем самым удовлетворяет потребности клеток организма, недостаток воды, всех необходимых ему веществ.

Отсюда ясно, сколь велико значение растений для здоровья человека, растений, издревле служивших человеку средством выживания, средством спасения от болезней. Растения как фактор питания являются незаменимыми в восстановлении нарушенных функций органов и систем организма. Задача их здесь чисто физиологическая — они привносят в организм вещества, необходимые ему для нормального функционирования. Исправлению отклонений от нормы не лекарствами, тем более сильнодействующими, а пищей, преимущественно растительной, подбором растений (как в пище, так и в напитках), которые благотворно влияют при тех или иных отклонениях, мы и посвятим настоящую главу. Именно предупреждение болезней путем приема в виде пищи и напитков из тех или иных безвредных растений и мыслится нами как основа фитопрофилактики. Мы рассмотрим также положительное влияние на здоровье различных природных факторов — воды, света и тепла, в частности таких его форм, как ванны и баня.

Природа для человека — все: и бог, и мать, и жизнь. Когда я вижу в солнечный теплый весенний денек лесную полянку, бурую от прошлогодней травы, с только что проклюнувшимися и тут же устремившимися вверх, к солнцу, шильцами нераспустившихся побегов, я испы-

тываю божественное чувство радости и счастья бытия. Волнует каждую клеточку мою прелесть просыпающейся жизни природы.

Закрываю ласкаемые солнечными лучами глаза, блаженствую, стремясь к весне, солнцу, теплу. Чувствую, что в эти минуты живу по-настоящему, наслаждаюсь жизнью. Осторожно, стараясь не поранить живые побеги, опускаюсь на землю, по-детски доверчиво рассматриваю знакомых посланцев весны, и душа полнится бесконечным счастьем, чувствую, как все поет во мне, как полнится радостью каждая клеточка моя, играет каждый мускул, и весь я наполняюсь энергией жизни. Невольно тянется рука к былинке сныти — снеди, пищевой траве. Нежная и мягкая, она только что появилась на белый свет, едва раскинула орлиные перья листьев навстречу солнцу. Срываю несколько молодых побегов и ощущаю во рту живительный сок растительной жизни. Побеги полны первородной свежести — нежны, сочны, вкусны.

Вижу гнездышко пушистых побегов красавицы медунки. Они вот-вот выбросят к светилу свои прелестные цветки. Иду по полянке, изредка срывая живое — молодое, нежное, вкусное: сочный стебелек медуницы, володушки, хвоща, василистника, кровохлебки, кандыка, кипрея, орляка. Попался буйно выброшенный из земли завиток лесной чины, распрямиться не успел под тяжестью свернутых в кулачок листков. Он нежен и сочен. Вкус свежего гороха приятно заполняет рот.

Спускаюсь в низинку к лесному ручью. Среди осинок и елей шильца сибирской черемши — калбы. Они только-только появляются из земли. Срываю еще не успевшие налиться чесночным запахом побеги и с великим наслаждением ем их.

На душе радостно. Чувствую себя счастливым — молодым, живым, упругим — готовым жить, как эта молодая поросль. Сок, словно кровь молодой травы, вдохнул в меня дух жизни, воскресил, вновь закрутил, завихрил в водовороте весеннего обновления.

Щиплю травку за травкой, наслаждаясь, впитываю в себя свежий сок и чувствую, как он приятен, как необходим каждой моей клеточке. Видно, устал организм за долгую зиму, сбился с ритма жизни и сейчас при первой

возможности насыщается, чтобы дальше и дальше мог я смотреть на мир, думать, смеяться — жить.

Что же нужно сделать, чтобы каждый человек смог испытать подобное блаженство?

Необходимо реализовать наши возможности. Они различны у сельского жителя и горожанина в различных районах страны, но все же, при желании, они найдутся у каждого. И пусть минимальные возможности насытить организм необходимыми ему веществами растений всегда используются максимально. Это может быть специальная поездка за город в воскресный день. Сбор попутно пищевых трав для салата и соков. В любом случае полдюжины видов обеспечат в течение недели наши потребности. Молодые листья сныти, растения медуницы, черемши и крапивы, одуванчика и первоцвета — вот доступный каждому набор весенних трав. Но не забывайте, что относиться к природе мы должны бережно. Не рвать лишнего. Помнить, что эти же растения потребуются и нашим детям. Зачем рвать все растение, если можно обойтись листьями? Если стебелек прочен, лучше срезать его садовым ножом, ножницами, чтобы не нанести вреда корням. О правилах заготовки лекарственного сырья говорится в каждом справочнике по лекарственным растениям, и их нужно соблюдать неукоснительно. Помните и о том, что растения, заготавливаемые для пищевых целей и лекарства, должны быть чистыми — без токсических и других не свойственных для них веществ. Нельзя заготавливать растения в зонах повышенного загрязнения: промышленных зонах городов, на полях и в лесах, обработанных химикатами, рядом с автотрассами и железнодорожным полотном, на загрязненной почве, в поймах речек и т. д. Несоблюдение этого может иметь тяжелые последствия — вместо пользы принести вред нашему здоровью.

В пищу нужно принимать только хорошо знакомые растения (бывают похожие, но ядовитые), лучше свежие или хранить их в холодильнике. Растения не должны плесневеть, чернеть, портиться, такое сырье само может стать причиной отравления и даже болезни.

В главе «Здоровье — всему голова» мы расскажем о растительной пище как оздоравливающем факторе. Сейчас же коснемся преимущественно профилактической роли напитков — соков растений и травяных чаев.

Наряду с приемом соков, полученных из плодов, в качестве поливитаминных, очень ценных для организма напитков часто практикуется прием соков различных частей пищевых и безвредных лекарственных растений с профилактической и лечебной целью. Такие соки получают из овощных растений: капусты, картофеля, свеклы, моркови, а также, что особенно важно, дикорастущих: бедренца-камнеломки, крапивы двудомной, лапчатки гусиной, лопуха большого, мать-и-мачехи, медуницы, одуванчика, первоцвета, подорожника, хвоща полевого, черемши и других.

Прием сока свежих растений в качестве лечебно-профилактического средства весьма желателен, так как в них присутствуют многие физиологически активные вещества, которые при других способах приема растений (отваренными, а тем более высушенными) в значительной мере могут утрачиваться. Принцип подбора растений для получения соков такой же, как и при употреблении высушенных или свежих растений в виде настоев, отваров. Доза приема соков зависит от показаний. Она колеблется от 0,5 до 2 столовых ложек несколько раз в день и контролируется врачом.

С такими растениями, как одуванчик, крапива, первоцвет, черемша и другие, связано так называемое «весеннее лечение»: прием внутрь сока указанных и некоторых других растений, употребление в пищу салатов, приготовленных из этих растений. Оздоровительное весеннее лечение с использованием большого числа дикорастущих пищевых растений имеет давнюю традицию. Оно издревле практикуется народами различных стран, находящихся в зоне умеренных и северных широт, где в суровый и длительный зимний период отсутствует свежая растительная пища или ее явно недостаточно.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ЧАИ

Травяные и плодово-ягодные профилактические чаи — очень важная форма введения в организм физиологически активных веществ с целью эффективного предупреждения болезней. Цветочный чай — ценнейший источник веществ, повышающих резистентность организма. Если повседневные травяные чаи — одна из форм

пищи, приготавливаемой из пищевых растений и принимаемой постоянно, то профилактические чаи — это более целенаправленная форма воздействия физиологически активных веществ не только безвредных пищевых растений, но и несильнодействующих растений, применяемых в качестве лечебных средств, главная цель приема которых — получить более четкий физиологический эффект.

Профилактические чаи, так же как и чаи повседневные, могут приготавливаться из растений (или их частей) с приятным вкусом и ароматом, но прежде всего такие растения должны подбираться по лечебному воздействию, а не по вкусовым данным. По физиологической направленности воздействия на организм профилактические чаи можно подразделить на поливитаминные и регулирующие обмен, противовоспалительные, антимикробные, противосклеротические, регулирующие или усиливающие деятельность центральной нервной системы (тонизирующие и успокаивающие), а также противоопухолевые и т. д. Состоящие из пищевых и безвредных лекарственных растений, они, как и повседневные чаи, могут применяться длительное время без вреда для организма. Это ценное свойство делает профилактические чаи важным оздоравливающим звеном как в быту, так и в профилактической медицине — медицине наших дней и будущего. Особенно удобны они тем, что, находясь всегда под рукой, дают возможность проводить оздоровительный курс с ведома и под контролем врача в домашних условиях.



**Поливитаминный профилактический чай** практически мало чем отличается от повседневного бытового поливитаминного чая. Разница может быть в соотношении различных растений, содержащих определенные витамины, в концентрации и дозах напитка. И связано это с тем, что при приеме поливитаминного чая в случаях с явно выраженной недостаточностью должна быть увеличена до нужного количества доза каждого конкретного витамина в течение определенного периода времени. Тогда как при приеме повседневного поливитаминного чая эти дозы могут быть значительно меньше профилактических, что может определить выбор сырья для приготовления такого чая. Например, чтобы бытовой напиток обладал отменным букетом и вкусом, его нужно готовить из плодов шиповника. В случае же приема профилактического поливитаминного чая в состав его могут войти наряду с плодами шиповника растения, содержащие большое число витаминов, но не обладающие особыми вкусовыми качествами — листья крапивы двудомной, смородины черной, различных видов первоцвета, медуницы, хвоя кедра, сосны и другие.

Какие комбинации трав приемлемы в чаях профилактического плана?

Приводим лишь некоторые возможные сборы профилактических поливитаминных чаев. (Цифры обозначают весовое соотношение частей компонентов.)

Плоды шиповника — 2, листья шиповника — 3, листья крапивы двудомной — 2, листья смородины черной — 2, листья лабазника вязолистного — 3.

Плоды рябины — 3, листья шиповника и листья смородины черной, листья ежевики и костяники — по 2.

Листья первоцвета и медуницы — по 3, листья смородины и побеги душицы или мяты — по 1.

Хвоя кедра — 4, молодые побеги смородины, рябины — по 2, плодовое тело чаги — 1.

Напитки, приготовленные из указанных сборов, обладают общеукрепляющим и тонизирующим действием, содержат различные витамины и могут применяться при упадке сил, слабости организма, недостаче витаминов, особенно зимой или ранней весной. (О способе приготовления напитков см. подглавку «Русская баня».)

Необходимо отметить, что поливитаминные чаи, как и ягоды, фрукты (их продукты — соки, в частности),

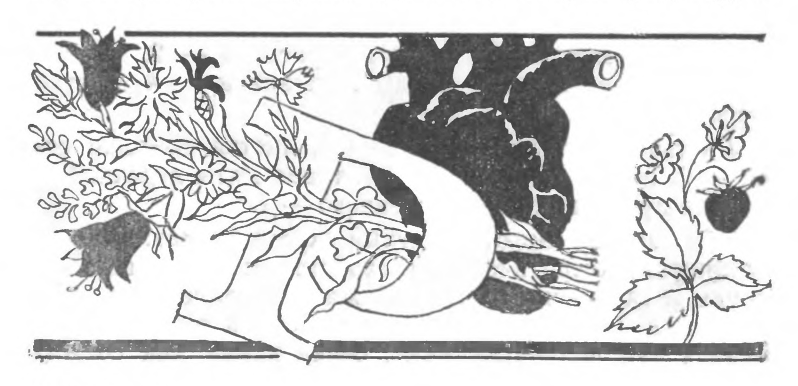
содержащие большое количество витаминов С, Е, Р и других, являются хорошим профилактическим антиоксидантным средством, ослабляющим или предотвращающим пагубное действие радиации. В подобном случае нужно подбирать растения с противолучевым действием и увеличивать их соотношение в сборе.

Что касается профилактических чаев, **регулирующих обменные процессы** в организме, то следует отметить, что по составу они такие же, как и повседневные чаи, только их концентрация и доза приема могут быть увеличены в зависимости от вида нарушения обмена и его тяжести, что определяется врачом.

Так, при склонности к ожирению, наряду с широким набором блюд из овощей и фруктов можно рекомендовать прием профилактических чаев поливитаминных и регулирующих обмен веществ — вместо чая и кофе.

При склонности к подагре, обуславливаемой нарушением обмена пуринов, важную роль играют растения, не имеющие пуриновых оснований или имеющие их в незначительном количестве, как и растения, способствующие выведению мочевой кислоты. Это фрукты (яблоки, груши, сливы, абрикосы, апельсины, виноград), орехи кедровые, грецкие, лесные (лещины), а также картофель и морковь, салат, гречка, овес. Из дикорастущих растений особенно важна сныть, которую нужно принимать в данном случае как можно больше и во всех видах — в различных блюдах и напитках.

Что же касается сахарного диабета, то наряду с растениями, улучшающими обменные процессы в организме, особую роль играют здесь те, которые регулируют



и стимулируют углеводный обмен. Это бузина черная, земляника, капуста, крапива двудомная, манжетка, лопух и лук, одуванчик, подорожник, солодка, спаржа, тысячелистник, фасоль, цикорий, черника и шиповник.

Приводим некоторые рецепты профилактических противодиабетических чаев.

Листья черники, крапивы двудомной, манжетки, тысячелистника, подорожника — по 1, листья душицы — 2.

Корни лопуха, одуванчика, девясила — по 1, солодки — 0,5, листья черники — 4, створки фасоли — 3.

Плоды шиповника — 2, листья черники, голубики, брусники — по 3, листья земляники лесной — 2 или земляники садовой — 4.

Корни солодки — 1, корневища девясила высокого — 1, корневища пырея ползучего — 3, корни одуванчика — 1, трава череды — 4, чага — 3, облиственные веточки шиповника, смородины черной — по 2.

При склеротических изменениях в сосудах большая роль отводится средствам, **нормализующим кровеносные сосуды** — расширяющим, снимающим спазмы и укрепляющим стенки сосудов, рассасывающим отложения на их стенках. К таким средствам в первую очередь относятся растения, содержащие большое количество витаминов, особенно витамина Р. Это уже перечисленные растения, входящие в поливитаминные (повседневные и профилактические) чаи, затем растения, входящие в чаи, регулирующие обмен веществ, и, наконец, растения, благотворно действующие на сосудистую систему. К ним относятся боярышник и гречиха, володушка и мята, пустырник и другие. Приведем примеры некоторых составов сборов.

Плоды боярышника кроваво-красного — 2, цветки гречихи посевной — 3, плоды шиповника — 4, листья смородины черной — 2.

Листья земляники лесной — 4, листья ежевики сизой — 3, плоды шиповника — 5, трава мяты перечной — 2, трава пустырника обыкновенного — 1.

Оба напитка имеют приятный вкус и аромат, обладают противосклеротическими свойствами — расширяют сосуды и укрепляют стенки, снижают воспаление и спазмы и т. д. Противосклеротические чаи, а это в первую очередь чаи поливитаминные, очень ценны как средст-

во, предотвращающее, задерживающее старение организма, продлевающее жизнь человека.

Профилактические **тонизирующие чаи** можно приготовить из тех же компонентов, что и повседневные возбуждающие, тонизирующие. Только концентрация настоя и доза его могут быть значительно выше и определены в каждом конкретном случае лечащим врачом.

Эти чаи показаны при пониженном тонусе организма, астеническом состоянии, после перенесения тяжелых хронических заболеваний и т. д.

В современных условиях жизни для большинства людей, даже здоровых, остро стоит проблема устранения отрицательных последствий стресса. Большая часть производств требует четкой, спокойной работы без лишнего нервного напряжения. Какую же роль в устранении отрицательных психических воздействий на человека, предотвращении срывов могут играть **успокаивающие профилактические чаи?**

Они сослужат хорошую службу лицам, страдающим неврозами, бессонницей, детям с повышенной нервной возбудимостью — всем тем, чьи нервы расшатаны и ослаблены.

Как известно, в медицине существует значительное число искусственно созданных транквилизаторов (успокаивающих средств), но у большинства из них — нежелательное побочное действие. Успокаивающие средства растительного происхождения имеют преимущество перед синтезированными, заключающееся в том, что действуют они более мягко. Длительный их прием не ведет к привыканию, что часто наблюдается при приеме синтезированных транквилизаторов, а побочное действие, как правило, совершенно отсутствует или выражено слабо. Это объясняется тем, что химические соединения, определяющие успокаивающее действие, находясь в растении в приемлемом для организма человека сочетании с другими жизненно важными физиологически активными веществами — витаминами, ферментами, микроэлементами, — ослабляют или совершенно нейтрализуют отрицательные действия основных успокаивающих веществ, что особенно важно в случае, когда принимают их дети или лица с ослабленным организмом и те больные, которым прием химических препаратов противопоказан по какой-то причине.

Число дикорастущих и культивируемых растений, обладающих успокаивающим действием, в нашей стране велико. Укажем на основные из них, применяемые в современной медицине, — это боярышник кроваво-красный, валериана лекарственная, душица обыкновенная, липа сердцевидная, мята перечная, патриния средняя, пион уклоняющийся, или марьин корень, пустырник сердечный, ромашка аптечная, синюха голубая, сушеница топяная, тимьян обыкновенный, или чебрец, и тимьян ползучий и другие. Следует оговориться, что мы специально умалчиваем о сильнодействующих и ядовитых растениях, так как вводить их самостоятельно в успокаивающие чаи не следует.

Из перечисленных растений наиболее сильным успокаивающим действием обладает синюха, превосходящая по седативному эффекту валерьяну в 8—10 раз, затем идет пустырник (в 4 раза). Патриния и марьин корень также сильнее валерьяны. Но все они, в том числе и валерьяна, имеют специфический вкус и запах, а потому не всегда подходят для повседневных и профилактических чаев, вкус и аромат которых должны быть приятными. В такие чаи их можно вводить лишь в небольшом количестве, сообразуясь с индивидуальным вкусом тех, кто их будет принимать. В основном же их место в лечебных чаях, где вкусовые качества уступают место эффективности действия.

Незаменимыми компонентами успокаивающих повседневных профилактических чаев являются боярышник и душица, липа и ромашка, тимьян и смородина, а также ряд безвредных растений: мелисса, очанка лекарственная, синеголовник плосколистый, донник лекарственный, ежевика и другие, вкус и аромат чая из которых превосходны, а успокаивающее действие при длительном применении — достаточное. Особенно ценны чаи из этих растений для детей, так как действуют они мягко, не вызывают никаких побочных явлений.

В случаях с более тяжелыми нарушениями деятельности центральной нервной системы, в частности при бессоннице, неврозах, могут быть применены сборы из более сильнодействующих растений.

Корневища валерьяны — 3, листья смородины черной, земляники или ежевики — по 1. Напиток обладает

запахом валерьяны и благотворно действует на сердце, успокаивает центральную нервную систему.

Трава пустырника — 3, листья смородины черной, укропа, сныти, первоцвета — по 1. Напиток с горчинкой пустырника обладает успокаивающим и противоспазматическим действием, урежает ритм сердца, понижает давление крови.

Корневища пиона, или марьина корня — 3, трава лабазника, донника, ромашки пахучей, горца птичьего — по 1. Напиток с очень сильным запахом марьина корня. Хорошее успокаивающее средство, урежающее ритм сердечных сокращений.

Корневища и трава синюхи — 3, корневища солодки — 1, трава ромашки пахучей, очанки, синеголовника, сушеницы — по 1. Напиток сравнительно приятного вкуса, сильного успокаивающего действия, благотворно влияющий на сердце.

У каждого человека часто нарушается деятельность того или иного органа вследствие его воспаления, а также бывают инфекционные заболевания. Профилактические **противовоспалительные и противомикробные чаи** — надежный профилактический заслон в этом плане. В подобные чаи входят высокофитонцидные растения с большой антимикробной активностью, такие, как аир и береза, бадан и багульник, василистник и зверобой, кипрей и подорожник, эвкалипт, эфедра и другие. Кроме того, используют возбуждающие и тонизирующие растения — золотой и маралий корни. Смешивая эти растения с растениями, богатыми витаминами, можно получить составы трав, эффективные для профилактики и лечения воспалительных процессов в различных органах и при различных инфекционных заболеваниях (ОРЗ, гриппе, остром воспалении желудка, кишечника, мочевого пузыря, печени, почек, органов дыхания и др.).

Как известно, в настоящее время еще нет эффективных средств борьбы с возбудителями гриппа. Поэтому имеются все основания для поиска таких средств среди пищевых и лекарственных растений. По твердому убеждению автора, в мире растений имеются высокоэффективные противогриппозные средства. Так, согласно данным химического состава растений, народного и личного опыта автора, весьма действенным профилактическим противогриппозным средством, не допускающим

возникновения болезни или снимающим ее симптомы и предотвращающим развитие тяжелых постгриппозных осложнений, является чай из смеси следующих растений.

Корневища аира болотного — 8, трава багульника болотного — 3, листья володушки многонервной — 2, корни девясила высокого — 2, корневища маральего корня — 3, трава зверобоя продырявленного — 4, корневища солодки — 1, плоды шиповника — 5, трава эфедры горной — 4.

Если по каким-то причинам нет возможности приготовить состав из всех указанных растений, его можно несколько видоизменить.

Корневища аира — 4, корни девясила — 2, трава зверобоя — 3, корневища золотого корня — 2, корневища марьина корня — 3, корневища солодки — 1, плоды шиповника— 4.

Отвары растений обоих сборов имеют горьковатый вкус. Они оказывают бодрящее действие — снимают усталость, повышают общий тонус организма. Одновременно они активизируют работу печени, желудочно-кишечного тракта, почек и желез внутренней секреции, снимают воспалительные явления, дезинфицируют эти органы, оказывая пагубное воздействие на патогенную микрофлору. Эти чаи стимулируют защитные механизмы организма, улучшают его резистентность.

Для повышения целебного действия чая и уменьшения его неприятных вкусовых свойств нужно в остывший напиток добавлять по вкусу мед. Кроме приема внутрь, особенно в начальных стадиях заболевания, следует полоскать носоглотку для снятия воспалительных явлений и прекращения выделений при насморке.

Такой чай важно принимать и после того, как минует острая стадия заболевания. Требуется это, чтобы предотвратить развитие нежелательных осложнений. В зависимости от того, какой орган ослаблен или поражен болезнью, на него и должна быть направлена профилактика, введены в чай такие компоненты (травы), которые благотворно действуют на пораженный орган. Например, при слабости или заболевании после гриппа воспалением легких нужно вводить в чай травы, положительно действующие при легочных заболеваниях, стимулирующие деятельность легких, улучшающие кровоснабже-

ние и отток продуктов их жизнедеятельности. В данном случае это будет мать-и-мачеха, медуница, солодка и другие. Аналогичным должен быть подход при любом осложнении.

Для профилактики воспаления печени, почек, мочевого пузыря и желудочно-кишечного тракта могут применяться следующие сборы трав.

Корневища золотого корня — 1, листья кипрея, манжетки, володушки — по 1, листья смородины черной, багульника — 0,5.

Плоды и листья шиповника — 3, корневище золотого корня — 1, трава зверобоя, лабазника, кипрея, манжетки — по 1, листья смородины черной и душицы —по 0,5.

Оба напитка приятны на вкус, ароматны. Обладают тонизирующим, противовоспалительным, ранозаживляющим и регулирующим обмен веществ действием.

Плодовое тело гриба березового, или чаги — 3, листья смородины — 1. Напиток темно-коричневого цвета, приятного вкуса. Обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Такими же свойствами обладает чай из одной чаги. Он очень приятен на вкус и прост в приготовлении.

Плоды шиповника — 3, листья подорожника, крапивы, череды, смородины черной — по 1, корни солодки, золотого корня — 1.

Трава репяшка аптечного, подмаренника настоящего, володушки золотистой, подорожника, зверобоя, спорыша — по 1, плоды шиповника — 3.

Указанные сборы хорошо действуют при воспалительных процессах в печени, почках, желудочно-кишечном тракте и мочевом пузыре. Напиток тонизирует организм, регулирует обмен веществ.

При остром нефрите наряду с соответствующим режимом питания следует принимать настой следующих трав: листья земляники — 3, трава зверобоя — 4, трава золотой розги — 4, листья крапивы — 2, листья подорожника большого — 4, плоды шиповника — 4.

При воспалении печени и желчных протоков хорошо действует состав из следующих растений: трава володушки многонервной или золотистой — 5, листья земляники — 3, корень одуванчика обыкновенного — 2, трава пижмы обыкновенной — 1, листья подорожника — 4, листья смородины черной — 3, плоды шиповника — 5.

Тот и другой составы лучше принимать с медом по вкусу.

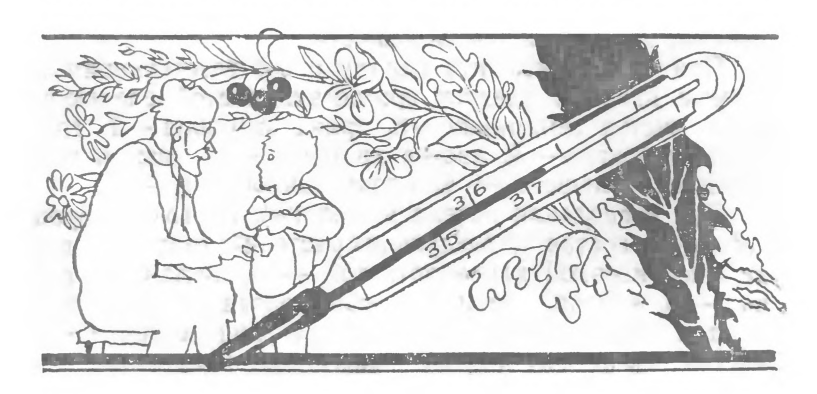
Плоды шиповника — 3, трава володушки зверобоя, багульника, репяшка, спорыша, эфедры горной — по 1, корни девясила, аира, солодки, пиона уклоняющегося, золотого корня — по 1. Напиток обладает широким диапазоном физиологического воздействия на организм: снимает воспаление, активизирует работу внутренних органов, поднимает тонус организма и его защитные функции.

Концентрация отвара, доза и продолжительность приема профилактических чаев должны быть индивидуализированы в каждом конкретном случае врачом.

А что можно сказать о профилактике злокачественных новообразований? Есть ли растения, которые могут успешно использоваться в этом плане? Фитопрофилактика злокачественных процессов возможна и необходима.

Сейчас все больше и больше ученых-медиков считают, что пищевые и лекарственные растения должны стать важным профилактическим звеном злокачественных новообразований у человека. Примером такого прогрессивного подхода могут служить исследования профессора В. Пашинского и его сотрудников, которыми установлено, что сок алоэ, настои крапивы двудомной, календулы, а также настойки аконита и марьина корня обладают явно выраженным антибластоматозным действием. Эти данные заставляют серьезно отнестись к профилактической роли растений в онкологии.

Формы приема различных частей растений как для профилактики злокачественных опухолей, так и в целях



общего оздоровления организма могут быть самыми различными — в виде соков, плодов (калины, облепихи, смородины и др.) и подземных частей (свеклы, моркови, хрена, редьки, чеснока, лука, лопуха), листьев, цветков и стеблей (подорожника, ноготков, очитка, каланхоэ, чистотела, земляники, в том числе и садовой, капусты, укропа и др.), а также пищевых блюд (салатов), и, конечно же, в виде повседневных и профилактических чаев — как поливитаминных, регулирующих обмен, тонизирующих, успокаивающих и снимающих различные патологические процессы, так и специальных, профилактических противораковых чаев, приготавливаемых и из свежих растений (это всегда действеннее), и из высушенных.

Приведем лишь некоторые варианты смесей трав **профилактических противораковых чаев.**

Порошок чаги, размолотой на кофемолке, заваривать из расчета 1 десертная ложка на 1 стакан кипятка. Настаивать в теплом месте 1—1,5 часа, принимать по полстакана 2—3 раза в день.

Трава земляники лесной или садовой, фиалки душистой, листьев подорожника и ноготков — по 1, плодов шиповника — 3.

Цветки ноготков — 3, листья ноготков, подорожника, крапивы двудомной, смородины черной и душицы — по 1.

Листья подорожника, крапивы двудомной, трава подмаренника настоящего, репяшка аптечного, горца птичьего — по 2, трава душицы или чебреца — 1.

Плодовое тело чаги — 2, корни гравилата городского, сабельника болотного, трава подмаренника и репяшка — по 1, корни солодки — 0,5.

Трава чистотела — 3, корневища левзеи — 2, листья ноготков и крапивы — 3, корни солодки — 0,5, листья смородины, трава душицы — 1.

Корневища пиона уклоняющегося, корни лопуха, кровохлебки, сабельника болотного — по 3, корневища солодки и родиолы розовой — по 1, трава подмаренника, репяшка, листья крапивы двудомной — по 2.

Корневища пиона уклоняющегося, лопуха, плодовое тело чаги, трава чистотела — по 5, корневища родиолы розовой или левзеи, солодки — по 1, корневища аира, кровохлебки, девясила высокого, травы эфедры гор-

ной — по 3, травы репяшка, подмаренника, хвоща полевого, горца птичьего, листьев подорожника и крапивы — по 2.

Большинство перечисленных растений обладают определенным цитостатическим или антиметастазирующим действием, и прием их в качестве профилактических противоопухолевых средств весьма желателен. Важен прием поливитаминных чаев, обладающих широким спектром действия, в том числе и противоопухолевого. Эти напитки можно комбинировать, усиливая тем самым действие обоих.

Очень важно провести изучение различных комбинаций растений с целью выявления лучших из них, которые можно было бы рекомендовать в качестве профилактических противоопухолевых напитков.

## ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

Как можно относиться к профилактике алкоголизма с помощью различных трав, растений? Имеются ли такие и насколько целесообразно их применение в данном направлении?

По мнению некоторых ученых, с которыми трудно не согласиться, значительный вред организму человека приносит отход в области питания от традиционных природных продуктов, содержащих природные комплексы необходимых организму незаменимых пищевых и физиологически активных веществ. Как сейчас выясняется, особенно большой вред в этом отношении часто приносит современная технология, в процессе которой получается максимально очищенный от сопутствующих и необходимых организму природных веществ пищевой продукт: ректифицированный винный спирт, рафинированные растительные масла и сахар, тщательно очищенная «белая» мука и т. д. Например, лишение сахара-сырца сопутствующих органических соединений, полезных организму (рафинирование его), ректификация этилового спирта делает эти продукты, по мнению профессора И. Брехмана, более токсическими и вредными. Повышение концентрации чистого действующего вещества продукта (сахарозы в сахарном песке и винного спирта) приводит к тому, что эти (как мы считаем) пищевые

продукты действуют на организм как сильнодействующие химически чистые реактивы со всеми вытекающими отсюда последствиями. Так, ректифицированный винный спирт в крепких напитках (водке), ставший вследствие очистки во много раз концентрированнее (крепче) и лишившийся в процессе очистки многих органических соединений, опосредующих его вредное действие, например веществ, имеющихся в винах, стал причиной быстро прогрессирующего алкоголизма. Он быстрее приводит к алкоголизму, чем неочищенный.

Профессор И. Брехман в книге «Человек и биологически активные вещества» (М., Наука, 1980) указывает, что алкоголизм — это следствие массового потребления ректифицированного этилового спирта и крепких напитков (водки). Он подчеркивает, что опосредование крепких напитков биологически активными веществами растений существенно удлиняет процесс привыкания организма к алкоголю.

Главная наша цель — полностью прекратить прием алкогольных напитков.

Несмотря на перестройку, к вопросам борьбы с алкоголизмом, думается, подошли с прежними мерками администрирования и волевых решений. Повысить цену на водку до 10 рублей — повысили, а обезвредить ее максимально даже и не подумали. Сделать это нужно обязательно централизованно в заводских условиях.

Что это возможно, не вызывает никаких сомнений. Основываясь как на знании химического состава растений (прежде всего, повторяем, пищевых, безвредных для организма!), так и на эффекте их физиологического воздействия на организм, можно создавать напитки с заданным направлением и эффективностью действия (профилактического и лечебного). Для этого нужно лишь разработать и подобрать смеси растений (их частей).

Растения, опосредуя вредное действие винного спирта, будут снимать в определенной мере его токсичность, способствовать переводу его в менее токсичные и вредные для организма соединения и быстрее выводить последние из организма. Кроме того, введение в организм большого количества важных для него биологически активных веществ улучшит работу различных органов и систем и всего организма в целом. Вводя же в напит-

ки растения, содержащие специфические вещества определенного антиалкогольного действия, мы можем получать и необходимый профилактический эффект.

Таким образом, если для предотвращения отрицательных последствий очищения сахара, растительных масел, белой муки достаточно видоизменить существующую технологию переработки продукта и добиться сохранения необходимых организму сопутствующих органических веществ (получать сахар-сырец, серую муку), что значительно проще, дешевле, а главное, нужнее для здоровья человека, то в отношении алкогольных напитков дело более сложное. Успех здесь возможен в двух направлениях: выпуск достаточного количества доброкачественных виноградных некрепленых вин (крепленые вина, содержащие значительное количество сахара, при неумеренном их приеме также пагубны для организма) и выпуск более крепких алкогольных напитков не в чистом, как в настоящее время, виде, а только в форме настоек, бальзамов.

## ВАННЫ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

В укреплении здоровья и предупреждении заболеваний велика роль водных и тепловых процедур. На первом месте здесь стоит, конечно же, баня. Но сначала поговорим о ваннах здоровья и красоты.

Ванны доступны всем желающим. Сырье можно приобрести в аптеке, а лучше заготовить самому в часы досуга на дачном или садово-огородном участке, во время загородной прогулки. Оно будет свежим, высококачественным. Причем для этой цели пригодны грубые, обычно не употребляемые внутрь, части лекарственных и пищевых растений: вся надземная часть ромашки аптечной, валерьяны, крапивы, пустырника и многих других трав; ветки, молодые стволики, кора и корни кустарников, применяемых с лечебной целью: облепихи, ивы, калины, малины, смородины, шиповника; хвоя сосны, кедра; листья березы и других деревьев.

Лечебные и профилактические ванны можно принимать в стационарных, и, что особенно важно, в амбулаторных условиях при многих хронических заболеваниях как внутренних, так и наружных органов. Большое зна-

чение имеют **регулирующие обмен веществ и общеукрепляющие ванны** с такими лекарственными растениями, как овес (в цвету), череда, клевер, крапива, лопух, смородина (лист), хвоя сосны, пихты, кедра, а также хвощ, горец птичий, ромашка, мята, душица, чебрец и другие.

Целебные травяные чаи и ванны — наиболее безвредные из всех существующих лекарств, их действие направлено на повышение защитных сил организма, его устойчивости к неблагоприятным явлениям.

Советую женщинам принимать гигиенические травяные ванны 1—2 раза в неделю. Они очищают кожу от продуктов обмена, действуют на организм успокаивающе, улучшают обмен веществ. А требуется для этого немного. Достаточно иметь небольшой запас всего лишь нескольких видов растений, например ромашки, хвоща, крапивы, спорыша (травки-муравки), череды или шалфея. Однако, если есть большой выбор растений, можно приготовить ванны из смеси трав. Привожу сборы трав для ванн (цифры обозначают весовое соотношение частей компонентов).

Душица обыкновенная (трава) — 1, крапива двудомная (лист и стебель) — 5, ромашка пахучая (трава) — 3, смородина черная (лист) — 2, чебрец ползучий (трава) — 2, череда трехраздельная (трава) — 5.

Береза (лист) — 4, клевер луговой (лист, цветки) — 4, ромашка аптечная (трава) — 4, калина (лист) — 4, мята перечная или полевая (трава) — 2.

Эти настои — коричневатого цвета, слегка вяжущего вкуса — обладают приятным ароматом. Оптимальная температура ванны — 36—38 градусов, однако в зависимости от индивидуальности организма может быть выше или ниже.

Что можно сказать об оздоровительных и профилактических ваннах для детей? Быстрорастущий организм ребенка требует тщательного ухода за кожей. Такой уход немыслим без ванн с настоем различных трав. Ванны могут применяться уже с первых месяцев жизни ребенка (вместо бытующих ванн с марганцовкой). Наряду с дезинфицирующим действием, настой из растений оказывает многогранное действие на кожу, а через нее и на весь организм. В первую очередь ванна с настоем соответствующим образом подобранных трав устраняет патогенную микрофлору, восстанавливая нормальное

функционирование кожного покрова при различных отклонениях от нормы. Она улучшает, что особенно важно, кожные выделения продуктов обмена, токсинов и других вредных для организма веществ при различных аллергических и других заболеваниях у детей, в частности при диатезах. Благотворное влияние травяных ванн на центральную нервную систему ребенка делает их незаменимым профилактико-лечебным фактором.

Общеукрепляющие детские ванны могут включать небольшое число растительных компонентов. Так, можно делать ванны из отвара череды, ромашки, тимьяна (чебреца), крапивы, овса (в цвету) и других растений, взятых порознь. Но лучше комбинировать и смешивать их вместе. Возможны такие варианты смесей: череда, ромашка, овес и тимьян; череда, крапива, душица; береза (лист), смородина черная (лист), горец птичий (трава), череда; крапива, хвощ, череда, медуница, калина (ветви), овес, тимьян и другие. Можно взять всего поровну.

Когда выбор трав больше, состав сборов лучше усложнить.

Береза (лист), душица обыкновенная (трава) — 3, крапива двудомная (лист) — 5, лапчатка гусиная (трава) — 5, череда трехраздельная (трава) — 5, медуница обыкновенная (трава) — 5.

Пырей ползучий (корневище) — 5, ромашка пахучая (трава) — 5, смородина черная (лист) — 3, спорыш или горец птичий (трава) — 5, тимьян ползучий, или чебрец, (трава) — 2.

Наряду с обеззараживающим действием настой из этих растений оказывает умеренно успокаивающее, общеукрепляющее, стимулирующее обмен веществ действие.

Душица обыкновенная (трава) — 2, крапива двудомная (лист) — 5, ромашка пахучая (трава) — 4, спорыш (трава) — 3, хвощ полевой (трава) — 4, тимьян ползучий (трава) — 4, череда трехраздельная (трава) — 4.

Ванны из настоя указанных растений оказывают успокаивающее действие на организм, регулируют обмен веществ.

Береза (лист) — 3, багульник болотный (трава) — 4, крапива двудомная (лист) — 3, калина обыкновенная (ветви) — 4, лопух большой (корень) — 4, смородина

черная (ветви, лист) — 4, ромашка пахучая (трава) — 3, спорыш (трава) — 5, тимьян ползучий (трава) — 5, фиалка трехцветная (трава) — 4, череда (трава) — 5, чистотел большой (трава) — 4.

Следует подчеркнуть, что для принятия этих процедур пригодна лишь эмалированная, а не пластмассовая или оцинкованная ванна. Температура воды обычная — 36—38 градусов, продолжительность — 10—20 минут. Для приготовления настоя требуется 150—200 граммов смеси сухого сырья (доза сырья для всех ванн, особенно лечебных, как детских, так и взрослых, может быть увеличена в каждом конкретном случае).

Ванны с настоем растений, содержащих большое количество физиологически активных веществ широкого спектра действия, оказывают на организм человека разнообразное профилактическое и лечебное влияние, проявляющееся в оздоравливающем эффекте: в закаливании организма, улучшении функций кожи, стимулировании процессов обмена веществ, создании положительного настроя психики.

Лечебно-профилактические ванны следует принимать под наблюдением врача, который в каждом конкретном случае определит температуру, периодичность и продолжительность процедур.

Гигиенические ванны следует принимать, когда кожа чистая. После ванны не нужно ополаскиваться водой, нельзя пользоваться мылом.

Взрослым людям можно также рекомендовать следующие сборы.

Береза (веточки, лист), крапива двудомная (трава), лапчатка гусиная (трава), лопух большой (корневище, молодые листья), овес (цветущее растение), одуванчик (все растение), череда (трава), душица (трава) — всего поровну. Для приготовления настоя нужно взять 250—300 граммов смеси указанных многолетних трав и столько же сенной трухи.

Ванна оказывает общеукрепляющее действие, регулирует и стимулирует обмен веществ в организме.

Пырей ползучий (корневище), ромашка пахучая (трава) — 4, облепиха (ветви, лист) — 5, калина (ветви) — 3, горец птичий (трава) — 3, хвощ полевой (трава) — 3, хвоя (мелкие веточки — лапки кедра, пихты или сосны) — 12.

Ванна общеукрепляющего действия стимулирует обмен веществ в организме, благотворно действует при некоторых кожных заболеваниях.

Душица обыкновенная (трава) — 3, крапива двудомная (трава) — 4, пустырник сердечный (трава) — 5, ромашка пахучая (трава) — 3, горец птичий (трава) — 5, хмель обыкновенный (шишки) — 4.

Действие ванны — успокаивающее и общеукрепляющее. Показана при различных нервных расстройствах.

При отсутствии компонентов для сборов можно ограничиться сенной трухой. На ванну требуется 500—600 граммов трухи.

Действие ванны — успокаивающее, общеукрепляющее.

Береза (лист), дурнишник обыкновенный (трава) — 6, душица обыкновенная (трава) — 4, клевер луговой (трава) — 5, крапива двудомная (трава) — 5, горец птичий (трава) — 5, хвощ полевой (трава) — 4, чистотел большой (трава) — 10.

Ванна оказывает общеукрепляющее действие, стимулирует обмен веществ и благотворно действует при некоторых кожных заболеваниях: экземах, дерматитах и других.

Для приготовления отвара на общую ванну для взрослого нужно взять 500—700 граммов высушенных и измельченных трав или 2,5—3 килограмма сырья в состоянии естественной влажности на 8—10 литров воды. Довести до кипения (корни, ветви, крупные стебли кипятить 10—15 минут), настоять 40—50 минут, отцедить и влить в ванну, а затем довести количество воды в ней до нужного объема.

Температура лечебной ванны и продолжительность приема должны регулироваться врачом в зависимости от самочувствия больного и переносимости процедуры. Как правило, температура ванны составляет 36—39 градусов, время пребывания — от 5 до 20 минут. Число процедур колеблется в зависимости от назначения ванн. Лечебные ванны принимаются 2—3 раза в неделю до наступления терапевтического эффекта. Гигиенические можно принимать 1—2 раза в неделю.

Лечебные ванны обладают более выраженным, чем

профилактические, воздействием на сердечно-сосудистую, периферическую и центральную нервную системы и являются важным звеном в комплексной терапии.

Что можно сказать о растениях-косметах, их употреблении в косметических целях?

Для ухода за кожей лица и волосами очень хорошо пользоваться как во время банной процедуры, так и после нее древнейшими и безвредными косметическими средствами — настоем лекарственных растений.

Для жирной кожи следует делать компрессы, примочки и обмывания настоем любого из следующих растений: хмель (шишки), крапива (лист), рябина (плоды), бузина черная (цветки), зверобой (трава), липа (цветки), медуница лекарственная (трава), мята полевая или перечная (цветки, листья), хвощ (трава), шалфей (трава), фиалка трехцветная (трава).

Для приготовления тонизирующего кожу настоя можно употреблять такие растения, как земляника (цветки), зверобой (цветки, листья), калина (цветки), кувшинка белая (цветки), липа (цветки), мать-и-мачеха (листья), пырей (корневище), ромашка (цветки), шиповник (цветки и плоды), черемуха (цветки).

Растения берутся поровну 2—3 вида, в зависимости от состояния кожи весовое соотношение их изменяется.

Для удаления веснушек и различных пятен на лице можно пользоваться следующими растениями: бедренец-камнеломка (корень), земляника (ягоды), одуванчик (корень), чистотел (корень, трава).

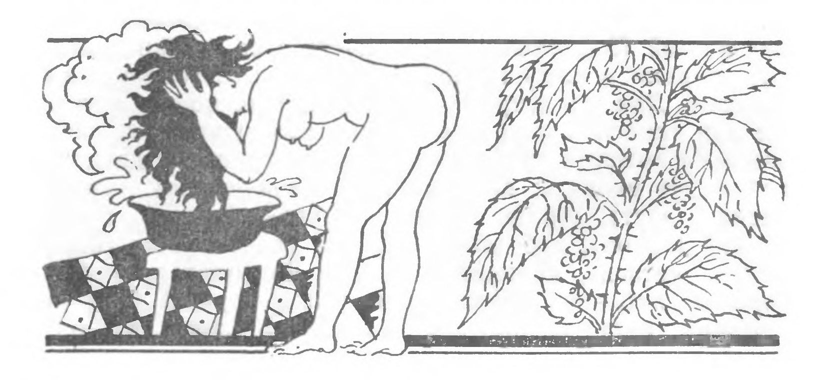
При выпадении волос и перхоти на коже головы в народной медицине находит широкое применение сок из растения или настой листьев крапивы двудомной. Сок или настой (3 столовые ложки листьев на стакан кипятка) втирают в кожу головы, а также моют голову этим настоем. Для предупреждения выпадения волос, а также для усиления их роста обычно пользуются разнообразными смесями трав, куда наряду с крапивой двудомной могут входить: аир болотный (корневище), береза (почки, лист), герань — разные виды (трава), горец птичий (трава), дуб (кора), ива — разные виды (кора мелких ветвей), крапива жгучая и коноплевая (лист, корень), лабазник вязолистный (лист, корень), лопух большой (лист, корень), мать-и-мачеха (лист), ромаш-

ка аптечная, душица (трава), тополь черный (почки), хмель обыкновенный (соплодия), череда (трава) и другие.

Из культурных растений очень ценится сок чеснока, лука и алоэ, ноготки лекарственные (трава), петрушка (трава). Как правило, смешиваются от двух до пяти видов растений поровну или с преобладанием некоторых видов, в зависимости от индивидуальных требований. Например, можно взять корня лопуха — 6 частей, корневища аира — 2 части, корня крапивы жгучей — 2 части, соплодий (шишек) хмеля — 3 части. 100 граммов смеси прокипятить 5—7 минут в 1 литре воды, настоять 1—1,5 часа, отцедить. Такой отвар втирать в корни волос и мыть волосы 2—3 раза в неделю до получения нужного эффекта.

## РУССКАЯ БАНЯ

В настоящее время постоянно растет интерес к бане. И это, думается, не зря. Баня — неотъемлемая часть быта наших далеких предков, сыгравшая исключительно важную роль в выживании нашего народа. Русская баня! Сколько необъяснимой радости, восторга просыпается в душе каждого, кто хотя бы однажды испытал это поистине божественное удовольствие! Только представишь баню, как в сознании — наслаждение от пара жаркого полка́. Вянут уши от жара! Воображаешь, как лежишь на верхнем полке́ после ледяной или снежной купели и млеешь от рвущегося в твою душу банного жа-



ра, проникающего в каждую пориночку, в каждую клеточку.

Баня — самая важная часть оздоравливающего комплекса в быту. Баня — радость, здоровье, благополучие. Безвредность естественных природных средств воздействия на организм в бане, их физиологичность и высокая эффективность, а также доступность и совершенно мизерные затраты делают баню одним из самых перспективных профилактических оздоравливающих средств.

Образ жизни современного, особенно городского человека с максимумом благоустройства и комфорта (тепличных условий среды и гиподинамии) — основа детренированности организма и снижения физиологической активности многих органов и систем, отрицательно действующих на способность организма адаптироваться прежде всего к температурным факторам, уменьшающих резистентность и иммунную мобильность. Благотворное влияние бани на вышеперечисленные процессы вне сомнений. Баня — лучшее из всех закаливающих средств. Это же подтвердила и современная медицина. Известно, что люди, регулярно посещающие баню, реже болеют и легче переносят простудные заболевания, в том числе и грипп, или не болеют совсем.

Микроклимат парной, а это прежде всего высокая температура, оказывает сильное влияние на центральную нервную систему, на нейрогуморальную регуляцию. При этом происходит увеличение кровотока в периферических органах и снижение его в мозгу, что вызывает уменьшение эмоциональной активности и даже психическую заторможенность (ослабление психического напряжения) — то есть эмоциональную и психическую релаксацию (расслабление), а также уменьшение напряжения мышц. А это исключительно важно для сохранения психического здоровья в современных условиях жизни, для профилактики неврозов и психоневрозов.

После посещения бани чувствуешь психический комфорт, релаксацию, снижение возбудимости. Нормализуется сон (он становится глубоким и освежающим, особенно у лиц, жалующихся на бессонницу). Исчезает или реже появляется головная боль, ощущается бодрость. Считается, что баня оказывает значительное эйфоризирующее влияние на эмоциональное состояние человека.

Она положительно воздействует на кожу и мышцы вследствие раздражения окончаний вегетативной нервной системы в коже. Однако при чрезмерном пребывании в парной или иных банных передержках могут возникать вегетативные расстройства, головная боль, головокружение, беспокойство, нарушение сна.

При умеренном пользовании баня активизирует деятельность сердечно-сосудистой системы (увеличиваются показатели минутного объема сердца — они приближаются к нагрузке в беге на выносливость, увеличивается частота пульса, повышается кровенаполнение сосудов и функциональная возможность кровообращения головного мозга, уменьшаются их вязкоэластические свойства). При правильной банной процедуре основные показатели сердечно-сосудистой системы восстанавливаются быстро — через несколько минут отдыха (у тренированных спортсменов, в частности, через 15—20 минут). Строго дозируемая во времени и температурном режиме банная процедура, проводимая с учетом состояния организма человека, не вызывает отрицательных изменений в организме. Однако в случае передозировки банной процедуры (по времени или температуре) могут наступить даже у вполне здоровых людей отрицательные явления, как-то: учащение сердцебиения, головокружение и тошнота.

Охлаждающие процедуры после парной ускоряют восстановление нормальных показателей сердечно-сосудистой деятельности организма, хотя резкие охлаждения (купание в ледяной воде и в снегу) ведут к значительным нагрузкам на сердечно-сосудистую систему и недопустимы у нетренированных физически и не применяющих их систематически людей.

Влияют ли банные процедуры на опорно-двигательный аппарат человека? Как показывает многовековой опыт народа, баня играет большую роль в поддержании нормального функционирования различных органов и систем, и прежде всего опорно-двигательного аппарата. Влияние это обусловлено воздействием тепла и холода на всю жизнедеятельность организма, деятельность практически всех его органов и систем. Активное перераспределение крови в организме, интенсивное насыщение ею покровных, мышечных и других тканей способствует активации их физиологических отправлений. Изве-

стно всем, что «разогретые» мышцы, связки суставов и сочленений работают надежнее и лучше, вынося большие нагрузки, и меньше травмируются. Это особенно знакомо спортсменам и лицам, занимающимся физическим трудом. «Разогреть» же организм, мышцы можно как мышечным движением (разминкой), так и кратковременным тепловым воздействием — баней. Собственно, можно твердо сказать, что весь исторический опыт применения бани есть форма противостояния охлаждению организма, и прежде всего его опорно-двигательного аппарата.

Мышцы, составляющие основную динамическую часть опорно-двигательного аппарата, имеют хорошее кровоснабжение, высокую энергетическую потребность и высокий уровень метаболизма. При больших физических нагрузках в них наступают значительные морфологические изменения, в частности в настоящее время установлено, что возникает гипоксия вследствие недостаточного кровоснабжения мышц при нагрузках со всеми вытекающими отсюда отрицательными последствиями. Сухожилия и фасции при чрезмерной нагрузке также подвергаются морфологическим изменениям в результате гипоксии, сказывающейся отрицательно на их функционировании. Баня в данном случае способствует устранению гипоксии, увеличению кровотока, уменьшению морфологических изменений и нормализации мышечных функций. Все сказанное свидетельствует о большой роли бани при лечении различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Баня также положительно влияет на метаболические процессы, водно-солевой обмен, на образование витаминов, тканевых гормонов, ферментов.

Люди давно заметили, что баня благодаря целому спектру благоприятных воздействий на кожу делает человека красивее. В суровых условиях жизни наших предков баня была единственным и к тому же универсальным гигиеническим средством. Прежде всего в бане удаляются с кожи пыль, отмершие части эпидермиса, бактерии и различные выделения. Тем самым освобождаются протоки желез, а в результате увеличивается кровоток, улучшаются физиологические процессы (регенерация, гидратация, смазывание и питание) кожно-

го поверхностного слоя, улучшаются бактерицидные свойства, повышается кислотность.

Иногда при посещении сауны наблюдается значительное высушивание лица, сопровождающееся гиперфункцией сальных желез. В таких случаях перед сауной следует пользоваться ланолиновым мылом, а после нее — вяжущими средствами, которые меньше высушивают лицо и предотвращают гиперфункцию сальных желез. Желательно совмещать посещение сауны со специальным дерматокосметическим массажем.

Баня оказывает очень большое и весьма разнообразное влияние на органы дыхания человека. Высокая температура парной раздражает кожу и слизистые оболочки дыхательных путей. Насыщение воздуха парами воды способствует обмену альвеолярного воздуха, улучшает деятельность слизистой оболочки дыхательных путей вследствие конденсации на ней водяных паров. Под влиянием сухого пара повышается потребность в кислороде и увеличивается выделение углерода, увеличивается частота дыхания и жизненная емкость легких.

Что происходит во время банных процедур в различных органах и системах организма, в частности в желудке, кишечнике?

Уже с первых секунд пребывания в парной кожа испытывает действие высокой температуры. Это влияет на деятельность симпатической нервной системы, внутренних органов, в том числе почек, вызывает изменения секреции гормонов. Изменения деятельности потовых желез и почек непосредственно влияют на гомеостаз жидкостей и электролитов.

Поскольку пищеварительный тракт функционально тесно связан с нервной системой, сердечно-сосудистой и урогенитальной системами, их деятельность влияет на его состояние, а также физические отправления. Патологические отклонения от нормальной деятельности в любой из указанных систем (особенно нарушения деятельности центральной нервной системы) приводят к нарушению работы желудочно-кишечного тракта, так же как и его патология влияет на деятельность указанных систем. Заболевания желудочно-кишечного тракта ведут часто к расстройствам функций отдельных органов или даже к их органическим повреждениям, при этом нару-

шается его моторика, секреция, всасывание и промежуточный метаболизм. На указанные функции желудочно-кишечного тракта сильно влияют тепло и холод, так как приводят (как указывалось выше) к резкому изменению кровоснабжения его и связанных с ним органов: печени, почек, селезенки, поджелудочной железы и других. Установлено положительное влияние бани на усвоение белков, жиров и углеводов, секрецию желудочного сока. Но известно и другое — отток крови от внутренних органов во время банных процедур ведет к снижению секреции желудочного сока и повышению его концентрации. Снижается секреторная деятельность печени, поджелудочной железы и других внутренних органов. Пища, принятая перед банной процедурой или во время ее (особенно пища трудноперевариваемая — богатая белками) — не переваривается, а деятельность желудка и печени и других органов может расстраиваться.

Нельзя спешить и есть перед баней «тяжелую» мясную пищу, но нельзя и идти в баню на голодный желудок. Следует принять перед банной процедурой легкоперевариваемую пищу, слегка закусить растительной пищей, богатой водой, минеральными солями и витаминами, так необходимыми в период банных процедур. После бани деятельность желудочно-кишечного тракта, как и других внутренних органов и систем, быстро нормализуется и даже становится более активной. Особенно велика потребность организма во время и после банной процедуры в жидкости, насыщенной физиологически активными веществами, необходимыми организму в этот период: минеральными солями с преобладанием натрия и калия, витаминами и др. Это соки растений, травяные чаи, квасы и другие напитки. Что же касается желудочно-кишечного тракта, то необходимо принимать после банного сеанса (в зависимости от функционального состояния и нарушений — повышенной или пониженной секреции или двигательной функции) те или иные минеральные воды. Какие именно, должен подсказать врач.

Влияют ли банные процедуры на внутреннюю среду организма, его обменные процессы, иммунитет? Установлено, что баня оказывает большое влияние на состояние внутренней среды организма, деятельность внутренних органов и эндокринной системы. Известно, что внутренняя среда организма сравнительно постоянна, несмотря

на меняющиеся внешние условия. Основные функции систем организма поддерживаются благодаря энергии метаболических процессов, постоянно происходящих в организме, причем большая часть этой энергии (до 75 процентов) превращается в тепло, необходимое для поддержания температуры тела.

С физиологической точки зрения русская баня представляет собой комплекс разноплановых воздействий на организм. Наряду с высокой температурой и повышенной влажностью воздуха действуют различные физиологически активные вещества растений, например, летучие вещества березового веника, выполняющего к тому же роль массажиста.

По-моему, доводы в пользу бани как уникального оздоровительного комплекса в быту — бесспорны. Расскажем теперь об общепринятых правилах приема банных процедур. Когда и как нужно принимать их? Что можно и чего нельзя делать до и после бани?

Париться в бане может каждый практически здоровый человек, сообразуясь с особенностями собственного организма — его физическими возможностями, а главное — состоянием здоровья в данный момент, как предписывал Авиценна — «сообразно натуре». При наличии отклонений в состоянии здоровья, прежде чем идти в баню, следует посоветоваться с врачом.

С гигиенической и оздоровительной целью в баню нужно ходить каждую неделю и в один и тот же день. В этом случае организм будет подготовлен, настроен на прием банных процедур, а, как известно, упорядоченность и размеренность приема банных процедур без спешки и нервозности — одно из важнейших условий их положительного воздействия. Регулярное посещение бани так же необходимо нашему организму, как воздух, пища и вода. Что же касается посещения бани с лечебной целью, то это делается согласно предписаниям лечащего врача.

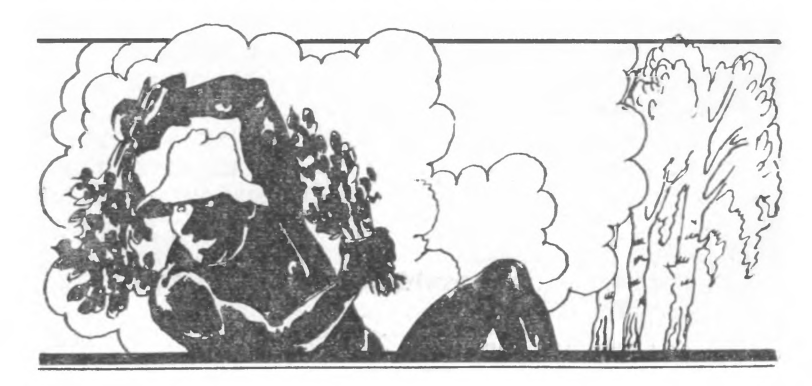
Существует еще ряд правил, нарушение которых при приеме банных процедур нежелательно. В частности, нельзя ходить в баню сразу после тяжелой физической работы (в то же время посещение бани желательно после высокого умственного напряжения, например после экзаменов, других нервных перегрузок).

И конечно же, совершенно недопустим прием алко-

гольных напитков (водки, вина) до бани и после нее. Нет ничего более губительно действующего на напряженные нервы, чем выпитая водка. Она сильно подхлестывает организм, и так находящийся в состоянии чрезмерного возбуждения, стресса. Пить водку в бане — все равно что бить кнутом летящего на всем скаку, но из последних сил, неуправляемого, запаленного скакуна. Сделав несколько шагов, он может рухнуть бездыханным на землю. Роковую роль здесь часто играют наркотики (типа алкоголя), допинги (типа чая и кофе). Очень большие нервные перегрузки, вызываемые в данном случае как банными процедурами (парением), так и, например, алкоголем, не проходят даром для центральной нервной системы — наступают различные заболевания, вплоть до эпилептических приступов.

Алкоголь вызывает сильное перевозбуждение центральной нервной системы, повышает давление крови. Такие же явления вызывает в организме и прием банных процедур, и поэтому их совпадение (наложение) крайне нежелательно. Кроме того, алкоголь вызывает повышенное образование тепла в организме, который в условиях бани, то есть с притоком тепла извне сильно перегревается, что вполне может привести к тепловому удару или различным серьезным нарушениям деятельности центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.

Наконец, алкоголь ответствен за интоксикацию организма, в частности печени, почек, продуктами распада, что также дает дополнительную нагрузку на эти органы, нежелательную в условиях приема банных процедур.



Как было сказано выше, лучшими напитками в бане являются квас и соки, травяные и плодово-ягодные чаи и прохладительные напитки. Что касается возбуждающих напитков — чая и кофе, то, по мнению автора, принимать их нужно ограниченно, так как они противопоказаны в бане лицам с расстроенной нервной системой (вызывают сильное ее возбуждение). Для любителей хороша после бани кружка пива.

По физиологической значимости для организма основной банной процедурой является парение. Парение веником — специфический традиционный прием, применяемый прежде всего в русских банях (классической деревенской и паровой общественной, а также — в классической финской сауне, издавна находящейся под влиянием русской бани (в современной сауне использовать веник не рекомендуется, так как там очень высокая температура).

Перед тем как начать париться, следует принять теплый душ или ополоснуться теплой водой (лучше без мыла или с мылом, не раздражающим кожу), чтобы смыть грязь. Если кожа чистая, обмываться перед парением не следует: голову при этом обычно не мочат (считается — легче переносится пар), но можно и вымыть ее теплой водой с жидким мылом, после чего тщательно протереть волосы.

Каждый парящийся обязательно должен соблюдать ряд простых правил: не спешить париться и постепенно повышать температуру нагрева тела. Для чего вначале, при входе в парилку, нужно посидеть в более низкой температуре нижних слоев воздуха, попотеть 3—4 минуты при температуре 60°C и лишь затем подняться выше — на полóк и пропотеть 5—7 минут еще, после чего выйти из парной и отдохнуть несколько минут. Так же постепенно следует переходить и от более высоких температур к более низким.

После отдыха в парную входят вторично, на этот раз парятся, надев на голову спортивную шерстяную шапочку (которую допустимо в дальнейшем смачивать холодной водой, чтобы не перегревать голову), фетровую шляпу или старую шапку-ушанку, а на руки — брезентовые рукавицы (верхонки). Считается, что такие «банные доспехи» — удел заядлых парильщиков, остальным они не нужны. На самом деле это важно для всех,

кто парится (и особенно для новичков, не переносящих большого пара). Этот прием исключительно физиологичен и разумен: защищенная от перегрева голова не испытывает резких перепадов высоких температур, что благотворно сказывается на состоянии нервной и сердечно-сосудистой систем. Кисти рук, защищенные верхонками, не получают ожогов при резком движении рук парильщика во время парения.

Веник (березовый, дубовый) должен быть подготовлен к процессу парения: свежий веник ополаскивается и отряхивается от излишней влаги, сухой размачивается в воде (в горячей, непосредственно перед парением, или в холодной — накануне). Замоченный веник кладут ненадолго на каменку или встряхивают, подняв вверх, под потолок, где выше температура воздуха. Когда веник готов (прутья гибкие, а листочки близки по влажности к естественным), начинают париться.

Париться лучше вдвоем — лежа или сидя, если нельзя лечь. При этом парящийся ложится на живот, а его партнер слегка поглаживает вениками тело от стоп к голове: веники кладут на стопы и продвигают по икроножным и ягодичным мышцам, мышцам спины, по рукам. В обратном направлении один веник скользит по одному боку, другой — по другому, и так — по бедрам до пяток. Повторяют движения 3—5 раз в течение 15 секунд. При более высокой температуре движения более медленны и осторожны. Здесь веники можно менять местами, приподнимая их вверх у стоп и головы, тем самым нагнетая жар.

Затем переходят к постегиванию: вначале по спине слегка и во всех направлениях, затем по пояснице, тазу и бедрам, икроножным мышцам и стопам. Длится постегивание 1 минуту. После чего вновь делают поглаживания, но более интенсиво. После этих процедур парящийся переворачивается на спину, и поглаживание, постегивание проводится в той же последовательности. Затем вновь, перевернувшись на живот, проделывают те же процедуры. После этого переходят к основному приему парения — похлестыванию. Начинается оно со спины. Веники слегка приподнимают, чтобы захватить более горячий воздух, и производят 3—4 легких похлестывания по спине. Вновь поднятые веники опускают на участки тела, где перед этим производили похлестывания,

поворачивая при этом обратной стороной (более горячей) и прижимая их на 3—4 секунды. Такие горячие компрессы, чередующиеся с похлестыванием, хороши для областей бывших травм или болей мышц вследствие больших физических нагрузок. Похлестывание и компрессы делают поочередно по всему телу: по спине, пояснице, голеням и так далее.

После компресса на стопах некоторые авторы (К. Кафаров и А. Бирюков) рекомендуют делать так называемую разминку — веники кладут на поясницу и одновременно разводят их в разные стороны — к голове и стопам, и повторяют 4—5 раз. После этой процедуры парящийся переворачивается на спину, и приемы проводятся на передней поверхности тела.

Описанная процедура парения повторяется при последующих заходах в парилку. Причем в последний заход применяется растирание, когда веником растирают в той же последовательности мышцы спины, поясницы, ягодичные, мышцы груди и конечностей.

В том случае, когда парится один человек, он проделывает по возможности те же процедуры, в том же порядке (при наличии банного веника сделать это удается). В зимний период для лиц, находящихся длительное время на морозе, более притягательны сравнительно энергичные похлестывания веником, что вполне закономерно, хотя не следует забывать и об остальных приемах.

Во время проведения указанных банных процедур в парилке классической русской деревенской бани температура 70—90° С при относительной влажности воздуха 15—30 процентов. Температура эта получается в бане по-белому, когда ее можно регулировать, открывая паровую дверку. Там же, где нет такой дверки, температура регулируется с помощью подачи воды на каменку: горячей — до одного стакана, чтобы не остывала каменка, или холодной — для увеличения концентрации пара. Подавая на каменку, следует всегда помнить о том, что излишняя вода — это повышенная влажность воздуха в парной, что труднее переносится организмом, а поэтому нежелательно. А чем суше воздух, тем лучше переносится более высокая температура. В хорошо прокаленной бане (особенно в бане по-черному) подача воды на каменку не повышает резко температуру в парной.

Париться, в зависимости от самочувствия и привычки, можно несколько раз по 8—10 минут, с таким же перерывом для отдыха. Многие любители русской бани, особенно спортсмены, между заходами в парную купаются в ледяной воде (в бассейне, в проруби) или обтираются снегом.

Некоторые авторы (П. Евсеев) рекомендуют делать это на последнем заходе в парную, укорачивая при этом время парения до 5 минут. После купания — полное охлаждение в течение 20 минут с принятием душа и обсыханием в предбаннике. По опыту автора, контрастную процедуру можно проводить после хорошего предварительного прогревания организма и слабого парения с последующим (после охлаждения) прогреванием на полке́ и интенсивным парением, как обычно и практикуется нашими любителями этой процедуры в Сибири.

В отличие от русской бани в современной сауне не моются в парной (используя для этого отдельную душевую комнату) и не парятся веником (так как это ведет к повышению влажности воздуха, что в сауне при высокой температуре недопустимо). Таким образом, процедура парения (потения) в сауне состоит в том, что посетитель принимает душ, после чего насухо обтирает тело, входит в парную (с полотенцем или специальной дощатой подкладкой из осины, чтобы не обжигало тело) и садится или ложится на разостланное полотенце (при необходимости подняв ноги несколько выше головы на специальную подставку). Пребывание в суховоздушной парной — в сауне — может равняться 15 минутам. Затем — отдых. После 2—3 заходов принимают холодный душ или купаются в бассейне и отдыхают.

Вышеуказанные банные процедуры завершаются мытьем тела с мылом и последующим отдыхом в теплом помещении в течение часа. При этом нельзя переохлаждаться (находиться на сквозняке) и пить холодные напитки. При желании в период после банного отдыха можно заснуть (15—20 минут). Столь длительный послебанный отдых вызван тем, что сразу после банных процедур сохраняется повышенная температура тела, состояние возбуждения центральной нервной и сердечно-сосудистой и других систем и требуется определенный период времени, чтобы деятельность основных органов и систем пришла в норму.

Отдыхать после бани следует в теплом, хорошо проветренном помещении, лучше (после домашней бани) на ложе из душистого свежего сена — на матрасовке, набитой сеном, или охапке сена, застланной простынью. В данном случае под голову желательно положить наволочку (из редкой ткани) с одной или несколькими сушеными травами (мелиссой, ромашкой пахучей или донником лекарственным, душицей, зизифорой, чебрецом, багульником или смесями из этих и других душистых растений, в частности — веточками кедра, пихты или березы и смородины) с целью ингаляции пахучих веществ, благотворно действующих на организм (прежде всего успокаивающим, расслабляющим образом).

После отдыха можно принять пищу. Здесь уместна легкая пища, например молочная, и, конечно же, блюда из растений, богатых так необходимыми организму физиологически активными веществами, закуски (салаты, винегреты), первые блюда (холодные супы, окрошки, ботвинья, горячие супы, борщи, щи, рассольники, похлебки), вторые блюда (каши), третьи блюда и т. д.

Из напитков, которые следует принимать во время парного сеанса и непосредственно после бани, наряду с соками, квасом, заслуживают самого серьезного внимания цветочные, травяные и плодово-ягодные чаи. Они хорошо утоляют жажду и играют исключительно важную роль в оздоровлении организма.

Цветочные и плодово-ягодные чаи могут оказывать на организм самое разностороннее влияние, но для приема во время банной процедуры и после нее наибольшее значение имеют **поливитаминные чаи,** чаи, обладающие потогонным, мочегонным и противовоспалительным действием, а также регулирующие обмен веществ.

Сбор первый. Плоды шиповника, свежие или сухие, в дозе от одной чайной ложки до одной или двух столовых ложек на один стакан воды, целые или измельченные кипятятся 5—7 минут в эмалированной или фарфоровой посуде, плотно закрытой крышкой (считается, что у шиповника витамин С при кипячении не разрушается). После кипячения нужно настоять отвар в горячем месте в течение 40—60 минут. Хорошо сырье залить некрутым кипятком в термосе и настоять 1—3 часа. Принимать чай без дозы, не допуская общей передозировки жидкости.

Сбор второй. Плоды шиповника — 1, плоды боярышника — 0,2, отжатые плоды облепихи (жом, полученный после удаления сока) — 1. Готовить и принимать как сбор первый.

Сбор третий. Высушенные листья земляники, ежевики, кипрея, малины — 1, листья черной смородины — 0,3, цветки липы, зверобоя — по 1, трава чебреца — 0,1—0,2. Готовить и принимать как сбор первый.

**Потогонные чаи** активизируют процесс выделения пота. Вследствие этого, а также благодаря усилению обменных процессов в организме, через кожу с потом выделяются продукты жизнедеятельности, вредные для организма. Это особенно важно при различных инфекционных заболеваниях. Такие чаи хорошо принимать при простудных и легочных заболеваниях.

Сбор четвертый. Цветки липы, плоды малины, взятые поровну. Две столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 5 минут, настоять 30—40 минут, процедить через марлю и пить отвар горячим, как чай. Этот сбор применяется в медицине.

Сбор пятый. Цветки бузины черной, листья земляники, цветки лабазника вязолистного, листья мать-и-мачехи, малины, медуницы и трава чебреца — всего поровну. Все измельчить. Одну-две столовые ложки смеси залить в эмалированной посуде полулитром воды. Готовить и принимать как сбор первый. После бани принимать увеличенную дозу как лечебное средство, пить по полстакана 4—5 раз в день.

**Мочегонные чаи**. Сбор шестой. Листья толокнянки — 3, цветки василька и корень солодки — по 1. Столовую ложку смеси заварить в стакане кипящей воды, настоять 40 минут, процедить через марлю и принимать 3—5 раз в день по столовой ложке за 30 минут до еды при болезнях почек и отеках. Сбор применяется в медицине.

Сбор седьмой. Листья березы — 4, листья брусники — 3, листья ежевики и смородины черной — по 2, травы хвоща полевого — 3. Готовить как сбор первый. Употреблять при задержке мочеиспускания.

**Противовоспалительные чаи.** Сбор восьмой. Почки или листья березы, травы зверобоя — по 3, листья земляники, ежевики, кипрея, подорожника, крапивы — по 3, цветки, листья мяты — 1, листья смородины — 2. Готовить и принимать как сбор первый.

Сбор девятый. Золотой и красный корень — по 1, листья земляники, ежевики, малины, первоцвета, смородины черной — по 1, цветки кипрея узколистного, лабазника вязолистного — по 1, трава чебреца — 0,5. Готовить и принимать как сбор первый.

Считается, что оба этих сбора обладают тонизирующим, обменным, сильным противовоспалительным и антибиотическим действием. Их хорошо принимать при простудных заболеваниях, чрезмерных физических перегрузках, при нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта, в том числе и после бани.

Что можно сказать о соках? Их роли в восстановлении нормы после банных процедур?

Соки свежих частей растений — это наиболее физиологически полноценная пища, так как в этом случае сохраняется максимальное количество наиболее неустойчивых и необходимых для организма физиологически активных веществ (витаминов, ферментов, фитонцидов и некоторых других) в их натуральном или мало измененном виде. С целью максимального сохранения быстро разрушающихся природных соединений применяются наиболее прогрессивные методы извлечения и консервирования соков. Сок из плодов и ягод извлекается в домашних условиях при помощи соковыжималок различных конструкций, из других частей растений (листьев, молодых сочных стеблей и корней) это сделать несколько сложнее. При получении соков стараются избегать контакта сырья с железом. Соки принимают свежими, для непродолжительного хранения ставят в холодильник, для длительного применяют различные способы консервирования (пастеризацию, приготовление концентрированных сахарных растворов и др.). Поскольку высокая и продолжительная температура также ведет к уменьшению пищевой ценности сока, такой обработки необходимо избегать.

Соки некоторых растений (березы, клена и других) получаются из растущих растений путем их подсочки. Практически соки могут быть получены из любого съедобного и сочного плода как культивируемых, так и дикорастущих растений. Наиболее часто соки получают из плодов винограда, вишни, абрикоса, яблони, персика, клюквы, облепихи, брусники, черники и других, а также томатов, моркови, свеклы и т. д. Физиологическое дей-

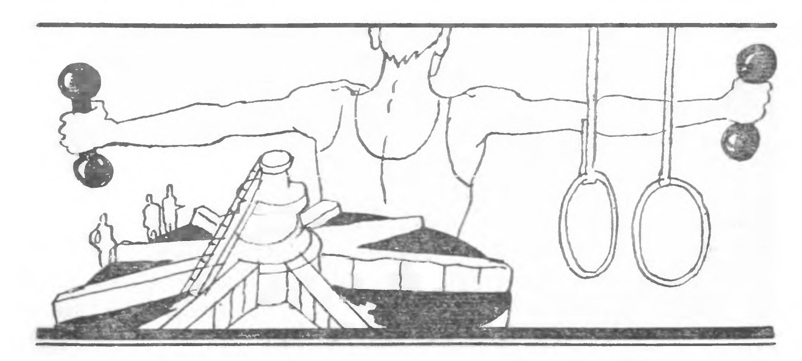
ствие каждого из растений определяется его химическим составом.

Итак, баня повышает настроение, улучшает самочувствие, расслабляет, снимает усталость и нервное напряжение. Вот сколь широк диапазон положительного воздействия на организм человека нашей простой русской бани. Используем же сполна ради выживания, во благо своего здоровья и жизни своих детей и внуков это истинное чудо, завещанное нам нашими мудрыми предками, — русскую баню, как и все блага окружающей нас природы.

Заканчивая разговор о профилактике, хочется сказать несколько добрых слов о физической культуре, которая как бы завершает комплекс мероприятий, необходимых каждому человеку для поддержания здоровья (помимо использования трав, бани, закаливания). Физическая культура — основа профилактики гиподинамии. Это наиболее разработанная часть предупреждающих мер, она известна широкому кругу читателей и широко используется медициной. В последнее время особенно популярна как среди детей, так и среди взрослых.

И вот еще на что хотелось бы обратить серьезное внимание читателей!

Самое главное с точки зрения выживания — это необходимость постоянного наращивания здоровья здорового человека самим организмом, у которого все есть для этого, все предусмотрено природой. Организм может сам кумулировать, нарабатывать собственное здоровье, как генератор электроэнергии, постоянно вырабатывая ток, создает его запас, чтобы влить в час «пик»,



в час больших нагрузок. Так и человек должен знать, что и как делать, как вести себя, чтобы здоровье его постоянно не только самовоспроизводило себя, но и наращивало с опережением его расхода. Вот в чем самая важная задача для каждого из нас. Вот от чего зависит наше выживание, наше счастье, долголетие.

Как ни странно, но древний человек владел этим в совершенстве, от понимания важности психического настроя до умения реализовать как психические, так и физические системы поддержания и развития собственного здоровья. Чего, к сожалению (вот парадокс!), не скажешь о современном человеке, о его системе сохранения и развития здоровья. Как свидетельствуют наиболее трезвые медики, такой научно-разработанной системы здоровья просто нет. Но что самое интересное, медицина, ответственная за здоровье людей, не спешит ее создавать, вероятно считая себя и без этого всесильной. Это дезинформирует людей и отнимает у них возможность самим заниматься собственным здоровьем, развивать и укреплять его.



## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

# ЗДОРОВЬЕ —
# ВСЕМУ ГОЛОВА



Деньги — медь, одежа — тлен, а здоровье — всего дороже.

*Старинная русская пословица*

## ЗДРАВСТВУЙ, ЧЕЛОВЕК!

«Здравствуйте!» Так принято приветствовать друг друга у нас, русских, а точнее, у русских, украинцев, белорусов и других народов единого славянского корня.

«Здравствуй!» — говорим мы друг другу ежедневно, улыбаясь, излучая радость от встречи. И получается, что с этим словом «здравствуй» мы передаем друг другу частичку собственного благополучия — здоровья, радости, счастья. Как бы подзаряжаем друг друга на расстоянии психической энергией жизни — Духом жизни.

Но что не менее важно, прощаясь, мы говорим: «Будь здоров!»

Видимо, все же не зря мы произносим в течение тысячелетий каждый день: «Здравствуй!» «Здоро́во!» или «Будь здоров!»

Сегодня мы произносим эти слова не задумываясь, часто по привычке. Но когда-то наши предки здоровались, полностью отдавая себе отчет в целесообразности такого приветствия. Вспомним, что писал по этому поводу величайший знаток русского фольклора, народных обычаев А. Афанасьев: «...по глубокому убеждению первобытных племен, слово человеческое обладало чудодейственной силою: на этой основе возросло верование, доселе живущее у всех индоевропейских народов, что слово доброго пожелания и приветствия (здравиц, то есть пожеланий здоровья при встрече и на пиру при «заздравных» кубках) призывает на того, кому оно высказывается, счастье, довольство, крепость тела и успех в делах; наоборот, слово проклятия или злого пожелания влечет за собою гибель, болезни, разные беды...» (Афанасьев А. Н. Древо жизни. М., 1982). Столь фантастическая роль и действенность слова человеческого совершенно реальны, и объясняется это, как свидетельствовал известный русский физиолог, академик Иван Петрович Павлов, тем, что «...слово для человека есть такой же реальный условный раздражитель, как и все остальные, общие у него с животными, но вместе с тем и такой многообъемлющий, как никакие другие, не идущий в этом отношении ни в какое количественное и качественное сравнение с условными раздражителями

животных. Слово благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека связано со всеми внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария, все их сигнализирует, все их заменяет и потому может вызвать все те действия, реакции организма, которые обусловливают те раздражения...».

Это важнейшее научное свидетельство непреходящей биологической и социальной ценности слова в жизни человека, того, почему слово «здравствуй» сохранилось в обиходе нашего народа в течение многих тысячелетий.

Если бы эти слова мало значили для нас, для жизни нашего народа, они давно бы перестали существовать. Их давно бы уже забыли. Факт, что эти слова, понятия существуют сейчас и занимают особое место в иерархии ценностей жизни, говорит сам за себя.

«Здравствуй, человек!» — произношу я и задумываюсь. Как можно понимать это? Что вкладывать в такое как будто простое, извечно существующее, оставленное нам далекими предками-язычниками выражение — понятие высочайшей гуманистической сути!

Итак, повелительная форма глагола «здравствовать» указывает на повеление, приказание исполнять то, что составляет суть этого слова — повелевает здравствовать.

Вот какое повеление дали нам, потомкам, на многие тысячелетия наши «темные предки»! Уму непостижимо! Они в чем-то и как-то запрограммировали (в известной степени) наше здоровье в слове (не говоря уж о том, что вложили в генетическую программу нашу, в нашу наследственность определенные качества, необходимые в плане здравствования — выживания). Они приказали нам здравствовать! Люди! Вдумайтесь в это!

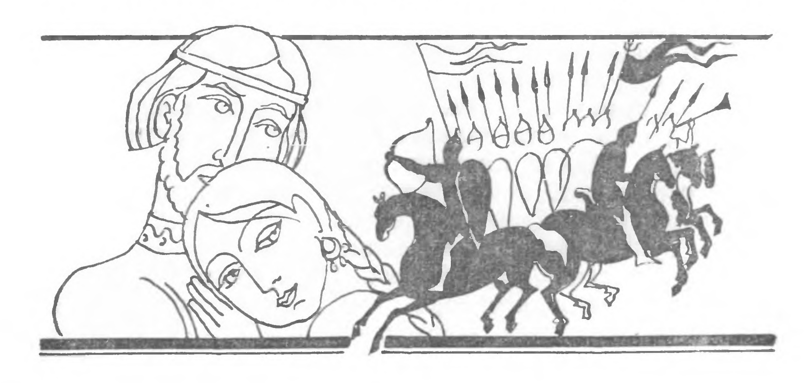
Завет предков здравствовать, закодированный в слове «здравствуй» и пронесенный через века, можно понимать однозначно — быть здоровыми физически и психически всегда, жить полнокровной жизнью нормального, то есть свободного в своих мыслях и делах человека, сильного, смелого, счастливого! Вот что в первом приближении можно понять под магическим словом «Здравствуй!». Будь вечен в своем человеческом обличье, в лучших человеческих проявлениях. Здравствуй — живи и наслаждайся всем, что дарит тебе жизнь, природа. Наслаждайся солнечным лучом после темноты, прохладой

желанных капель дождя после жаркого солнца, голубизною чистого неба и зеленью трав и деревьев, шелестом листьев и свежестью ветерка, безбрежным простором степи и очарованием причудливых гор. Наслаждайся ароматами земли, цветов! Дыши живительным воздухом! Пей живительную влагу земли! И живи, живи, живи! Как зеницу ока береги в себе то, что может усвоить, воспользоваться всеми этими природными благами — береги здоровье как основу реализации всех этих благ жизни. Поддерживай и развивай все, что укрепляет его, — от требуемой пищи и напитка до повседневного труда и отдыха, не допускай нарушений, которые повредили бы здоровью. А нарушения эти известны — не пей водку, не кури табак, не употребляй наркотики, не допускай всех тех излишеств, которые губят твое здоровье, не позволяют тебе выполнять завет предков — здравствовать.

Эта формула жизни предусматривает все самое светлое и дорогое, все, что дарует, приносит здоровье и жизнь, но не болезни и смерть!

Здравствуй, человек! Это значит — будь человеком в самых лучших его проявлениях. Будь честным и совестливым, справедливым и жалостливым, как зеницу ока береги эти качества в себе самом и в своих ближних. Вот что такое «здравствуй» в моем понимании.

Народ наш отлично знал, что здоровье — это радость жизни. Здоровье — это благополучие и счастье. Здоровье — это радость общения с природой, родными и близкими. Здоровье — это радость бытия. Здоровье — это торжество разума, могущество и бессмертие мысли.



Здоровье, наконец — это порою фантастическая, сказочная мечта о радостной жизни, сказочный образ бессмертия. Здоровье — это фантастическая сила выживания, даруемая человеку матерью-природой.

Слово «здравствуй» служило для наших предков программирующим кодом, своего рода заговорным словом. А это уже область психологического воздействия людей друг на друга. Александр Николаевич Афанасьев, ссылаясь на мнения наших древних предков-язычников, писал: «Могущество заговорного слова безгранично, оно может управлять стихиями, вызывать громы и молнии, бурю, дожди, град и задерживать их, творить урожаи и бесплодие, умножать богатство, плодить стада и истреблять их чумною заразою, даровать человеку счастье, здоровье, успех в промыслах и подвергать его бедствиям, прогонять от хворого болезни и насылать их на здорового, зажигать в сердце девицы и юноши любовь или охлаждать пыл взаимной страсти, пробуждать в судьях и начальниках чувства милосердия, кротости или ожесточения и злобы, давать оружию меткость и делать воина неуязвимым ни пулями, ни стрелами, ни мечом, заживлять раны, останавливать кровь, превращать людей в животных, деревья и камни, короче сказать: это слово может творить чудеса, подчиняя воле заклинателя благотворные и зловредные влияния всей обожествленной природы...»

О гениальности такого подхода предков-язычников говорит все — научные обоснования современной психологии, свидетельствующие о могучей силе слова при внушении необходимых состояний, само существование в наше время формы поддержания здоровья через внушение словом «здравствуй».

Предки совершенно четко представляли себе, что слово — ключ пускового механизма, ключ к имеющимся в организме программам действий, поведения и реакций.

Если подходить с таких позиций, а это единственно возможный или наиболее оправданный материалистический подход, то становится совершенно очевидно то, что за словами «здравствуй» и «будь здоров» таится широкая программа действий строго определенной направленности.

Попытаемся раскрыть хоть в какой-то мере суть

этой системы-программы. Начнем с того, что русский народ (речь-то идет о русском слове), как, впрочем, и другие народы, для которых здоровье было основой труда, а труд, как средство выживания, был основой бытия,— считал здоровье ведущим звеном, на котором зиждилось, строилось все его благополучие. Для любого народа, добывающего свой хлеб трудом, здоровье было главной возможностью добывать этот хлеб — трудиться. Здоровье — это нормальное состояние организма человека, предоставляющее ему возможность выжить, добыть пропитание, обеспечить жизненно важные функции организма, связи его с внешней средой, то есть природой. Каждый народ понимал это, но, видимо, не каждый народ, по разным причинам, ставил это во главу угла. А русский народ сделал именно так — поставил здоровье на первое место, сделал культ здоровья, создал дух здоровья — систему постоянного присутствия и даже доминирования, довления этого понятия в повседневной жизни. И сделал это через психологическую установку, итоговой формулой которой стало наше привычное сегодня и такое незаметное, обыденное «здравствуй».

Получается, что предки наши были по сравнению с нами цельнее, духовно сильнее, устойчивее?

Получается так, хотя и трудно это понять, а тем более принять сознанием, рассудком! Как-то не укладывается в голове!

Более того, духовное состояние предков очень важно в плане понимания их духовной близости друг с другом, реальной близости их в обществе, их единения, слияния всей своей массой, что слабо вяжется с существующей теорией их разобщенности, их чуть ли не звериного неприятия друг друга, невозможности жить дружно в обществе.

Думается, что феномен всеобщего духовного, психологического индуцирования здоровья заслуживает глубокого изучения в настоящее время, когда не только не существует этого довлеющего фона, но и утрачена физиологическая сущность, стоящая за словом «здравствуй», которое произносится и мыслится как нечто обыденное, никчемное, что ли, к практическому, настоящему здоровью не имеющее никакого отношения, вроде как его можно чем угодно заменить, а то и вовсе забыть. Приветствуем же мы сейчас, говоря: «Привет», «Са-

лют!» Наши предки понимали ущербность этого и не допускали такой опасной, а поэтому ненужной подмены понятий! Подобная подмена привела в дальнейшем к трагической деградации духовности человеческой личности, а главное — к утере ключей к системам действия, заложенным в нашем организме.

Это вопрос исключительно социально-этической и физиологической значимости, от успешного решения которого многое зависит в современном обществе — возобладают дух, климат, мода на здоровье или, как сейчас, останется мода на антиздоровье, мода на разрушение, прожигание жизни, уничтожение, разбазаривание здоровья.

Почему же русские тысячелетия приветствуют друг друга, желая здоровья? Что они, были исконными слабаками, немощными людьми?

Ничего подобного. История нашего русского народа, как и многочисленные свидетельства иностранцев, имевших дело с нашими близкими и далекими предками, говорят об обратном. Это были физически сильные, выносливые, прекрасные статью своею и твердые духом люди. По утверждению историка готов Иордана (VI в.), наши предки «руги» превосходили германцев — готов «телом и духом». А вспомните былинные имена: Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алеша Попович — это ли не богатырская суть наших предков, дошедшая до нас в столь прекрасных образах!

Наши предки знали — здравствующие каждый день будут здравствовать вечно. И создавали нам, потомкам, фундамент бытия.

В настоящее время, сознавая современные данные науки о роли высшей нервной деятельности в отправлении физиологических процессов в организме, а главное опираясь на ведущую роль второй сигнальной системы в реализации всех установок нервной системы, можно только восхищаться гениальнейшей прозорливостью наших далеких предков-язычников, реализовавших на практике грандиозную систему самозащиты, главная линия которой — программирование и создание психической и эмоциональной основы здоровья. К сожалению, современная медицина даже не осмыслила должным образом и до конца данного факта.

Система самовнушения-самозащиты состояла из ряда

звеньев. Первое — ежедневно повторяемые психологические установки на здоровье с помощью слов «здравствуй» — при свидании и «будь здоров» — при расставании, «Да здравствует!» — в застолье или иных коллективных сборищах.

Второе — пословицы и поговорки. Их сотни, тысячи у нашего народа. Приведем лишь самые из них меткие, образные:

Здоровье — всему голова, всего дороже.

Здоровье лучше (краше, дороже) богатства (богатырства).

Здоровье дороже денег. Здоров буду — и денег добуду.

Здоровью цены нет. Здоровья не купишь.

Дал бы бог здоровья, счастье найдем.

Здоровому все здорово.

Здоровый урока не боится. Здорового и призор не берет.

Здоровому и нездоровье здорово, а нездоровому и здоровье нездорово.

Береги платье снову, а здоровье — смолоду.

Человек не скотина — испортить недолго.

Здоров будешь — все добудешь.

Здоровье не купишь — его разум дарит.

Здоровьем слаб — так и духом не герой.

Здоровья за деньги не купишь.

Интересны пословицы о здоровье и других народов мира. Вот она, общечеловеческая мудрость здоровья как системы выживания.

Здоровому врач не нужен (древнеиндийская мудрость).

Две вещи обнаруживают свою ценность после потери их — молодость и здоровье (арабская).

Кто не болел — тот не ценит здоровья (абхазская).

Богатство бедняка — его здоровье (казахская).

Первое богатство — здоровье, второе богатство — белый платок (то есть жена) (киргизская).

Зависти достоин только здоровый (осетинская).

Здоровая голова подушки не просит. Здоровому быку от гнилой соломы вреда не будет (турецкая).

Было б здоровье, придет и приволье; у здорового человека имущество цело (туркменская).

Забота о здоровье — лучшее лекарство (японская).

Спасительное слово «здравствуй» звучало в разных назиданиях, встречающихся в сказках, былинах, песнях.

Если непосредственные установки — команды — обязательны для исполнения, непосредственного и быстрого действия, то песня, сказка — это формы постепенного, образного воздействия на психику, подспудного формирования стереотипа здорового поведения и действия человека.

Но, пожалуй, самой главной формой сло́ва были спасительные молитвы, заговоры, заклинания, клятвы. Они играли очень важную роль в жизни наших предков. Вот, например, как поэтично и образно звучит один из древних заговоров: «Пойду я во чистое поле — под красное солнце, под светел месяц, под частые звезды, под полетные облака; стану я во чистом поле на ровное место, облаками облачуся, небесами покроюся, на главу свою кладу красное солнце, подпояшусь светлыми зорями, обтычуся частыми звездами, что вострыми стрелами — от всякого злого недуга» (Афанасьев А. Н. Древо жизни. М., 1982).

Здоровье — это основа свободы и счастья человека.

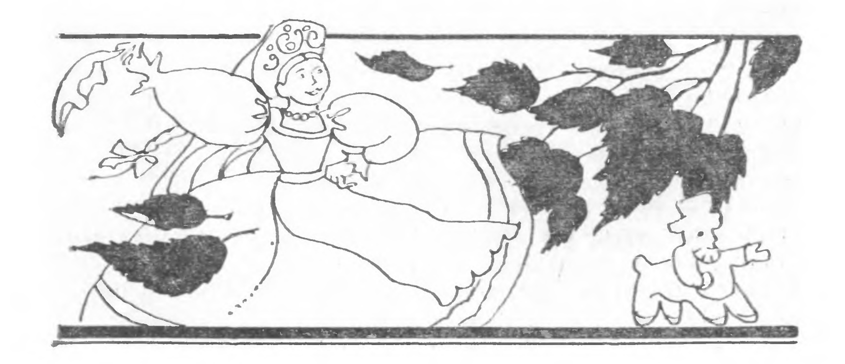
Здоровье — это связующая нить бытия, определяющая реальность будущего, это реальное воплощение в жизнь мечты человека о его лучшем, счастливом будущем. Здоровье — это судьба, счастье, жизнь!

Меня никак не покидает мысль, не идеализирую ли я своих предков, рисуя столь приятные картины их чуть ли не провидческого поведения, предсказания, практически безошибочного, надлежащего образа жизни, действий, связанных со здоровьем, выживанием? Получается, что, живя по принципу постоянного желания здоровья себе и своим ближним — самого, что может быть у человека, дорогого, определяющего все остальное,— живя по этому принципу, они обладали и всеми другими лучшими человеческими качествами? Да! Наши предки, славяне-язычники, были правдивы, добры и справедливы, совестливы и милосердны и несли эти качества другим. Вернее, строили свои отношения с другими племенами на основе этих качеств. Они были деятельны и предприимчивы, умны и дальновидны. Обладали они незаурядной силой, храбростью и рядом иных общечеловеческих качеств, составляющих то лучшее, чем живо все человечество.

Да, я так и такими представляю себе своих древнейших и древних предков — славян и русских! И не вижу никаких научных доказательств обратного. Тогда почему же не все их ныне живущие потомки остались такими? Или я ошибаюсь, отказывая некоторым своим согражданам в некоторых положительных качествах, присущих их предкам?

Думаю — не ошибаюсь! Многое ценное, общечеловеческое, жизненно важное утрачено было в дальнейшем более поздними поколениями и нами самими под влиянием самых различных причин. История нашего народа, государства проливает свет на некоторые из этих причин. Иностранное и внутреннее насилие, часто изуверское, над русским народом не прошло даром... Все это, сознательно привносимое в жизнь наших предков их недругами, давало с течением времени свои нежелательные для народа нашего, губительные для его морально-этических принципов плоды. Все это разрушало лучшее, что было накоплено в этом плане предыдущими поколениями. И многое из того, самого худшего у людей, что порой мешает нам жить по-человечески, проистекает именно оттуда.

Перечисленные выше формы и методы поиска и программирования здоровья как основы системы выживания, его сохранения и преумножения вполне подтверждаются современными научными данными, объясняются ими. Вся система выживания, выстраданная русским народом в течение тысячелетий, закодирована в виде обрядов, обычаев, традиций и в таком виде передана потомкам, которые неукоснительно соблюдали их и по-



стоянно совершенствовали, привносили свой опыт в бесценную народную мудрость — культуру выживания. Усваивая с каждым новым поколением прежний опыт, наши предки, обогатив его своим опытом, сохранили и передали его нам. Хотя сделать это было не так-то просто. Постоянно, особенно в период последней тысячи лет жизни нашего народа, находились силы, которые стремились этот опыт извратить и уничтожить, что им, к глубокому сожалению, удавалось.

Почему? Причин тому много. Их нужно выяснять, расшифровывать, так как делалось это и делается в основном под видом невинным и обязательно «прогрессивным», под видом борьбы со старым, отживающим — нового, прогрессивного, передового! Тогда как с диалектической, эволюционной точки зрения эти позиции — система выживания человека, народа и человечества — тем и новы, что дожили до настоящего времени, сохранив в себе все лучшее, нужное, незаменимое. Как это происходило, видно на разобранном нами примере слова «здравствуй», когда, выхолостив, подменив истинную, биологическую суть, выдают понятие за нечто отжившее, ненужное, мешающее новому. Так и древнее наследие — культуру как систему выживания русского народа, закодированную в слове,— искусно подменяют ничего не говорящим понятием «фольклор». Таким способом представляют непреходящее, вечное по своей жизненной важности для народа наследие, определяющее его способности выжить, всего лишь как «устное народное творчество», чем дискредитируется истинная суть явления, выхолащивается и уничтожается (путем забвения и подмены) сама система выживания народа, закодированная, повторяю, в словах, языке народа.

Громадный урон системе выживания русского народа нанесло методически планомерное уничтожение обычаев и традиций народа путем их охаивания и очернительства, представлением как старых религиозных пережитков. Этот процесс продолжается и сейчас, когда происходит подмена истинной культуры народа унифицированной масскультурой, проникающей к нам отовсюду, образовавшей уже мощный поток, льющийся с эстрады, с кино- и телеэкранов.

Надежной защитой, своеобразным духовным иммунитетом от проникновения чуждого духа, чуждых идей у

наших предков было самое надежное и верное оружие — их собственная самобытная культура, собственное видение и понимание мира и соответствующее общечеловеческим национальным особенностям отражение его. Вся эта система защиты от разлагающего влияния сложилась издавна в понятие патриотизма. В настоящее время толкования этого понятия крайне разнообразны; на первом плане его национально-политическое звучание. Но в данной книге я смотрю на его исходные — биосоциальные корни, смотрю на патриотизм как на систему самозащиты народа, отстаивания собственных культурных ценностей, составляющих фундамент его бытия — его лица и духа. И мне хотелось бы в связи с этим привести слова известного русского писателя Валентина Григорьевича Распутина, который проникновенно и точно сказал о патриотизме в газете «Правда»: «...патриотизм — это не право, а обязанность, хоть и кровная, почетная, но тяжелая обязанность, которую в меру своих способностей и сил должен нести каждый гражданин той земли, что отдана ему под Отечество.

Из отеческого общества выйти нельзя. Можно не исполнить свою обязанность, но в таком случае эту долю придется взять другому. Неисполнение этой обязанности есть гражданское дезертирство. Когда оно становится массовым, происходит сначала ослабление, потом загнивание, потом разложение государственного организма, и в конце концов из него получается совсем другой продукт» (Распутин В. Г. Знать себя патриотом. — «Правда», 1988, № 176).

## У ДАЛЕКИХ ПРЕДКОВ И В НАШИ ДНИ

Все то, о чем мы говорим, что пытаемся выяснить, понять,— все это сформировалось очень давно, в период далекого прошлого наших древнейших предков. Трудно воспроизвести доподлинно те времена, но нам поможет здесь наука. Поможет понять жизнь предков, узнать, откуда взялись у нас те или иные качества, черты, привычки. Многое нужно передумать, переоценить, пересмотреть и, может быть, от многого, умышленно привнесенного в периоды культа и застоя, отказаться. И прежде, думается, нужно взвесить тщательно и объек-

тивно каждый факт истории русского народа с позиций его интересов, с позиций объективной истории, а не с позиций заинтересованных лиц, чуждых интересам народа. Разобраться в том, что было светлого и что было темного в истории народа, не чернить его прошлое, тем более сам народ, а выяснить, что сохранил он, сберег как зеницу ока. А то повторяем, как попугаи, — темное прошлое, родимые пятна капитализма, феодализма и прочее. Нужно напрочь отказаться от множества спекулятивных суждений и выводов, к которым приучили нас. Отказаться для того, чтобы понять, наконец, истину: «Кто мы такие? Откуда пришли и куда идем, что ожидает нас в будущем? Что заложено в нас предками, природой, а что добавлено потом? Кем добавлено, запрограммировано и что изъято, кем и зачем?» Много, очень много важных вопросов ждут строгого объективного подхода и безотлагательного решения, решения точного, без спекулятивных наслоений, навязываемых исподволь обманом, и напрямик. Вопросов много и самых разных, и решать их придется каждому и за себя, и за всех, как и всем — за каждого. Ответы на эти вопросы в трудах честных ученых, а главное — в генетической биосоциальной памяти народа, человечества.

До сих пор история нашего народа была, как говорится, покрыта мраком неизвестности, и произошло это не без настойчивого влияния недоброжелателей. Но сегодня завеса постепенно приоткрывается.

Чтобы убедиться в этом, достаточно раскрыть великолепную художественную летопись земли Русской, захватывающую книгу Владимира Алексеевича Чивилихина «Память». Документированный, по крупице собранный материал значительного периода нашей истории заставляет каждого, не потерявшего еще своей человеческой сути, достоинства, внять голосу совести. Замечательный русский советский писатель спешит, привожу дословно, «сообщить читателю как можно больше фактических сведений из родной истории, чтобы пробудить в нем самостоятельный интерес, натолкнуть на раздумья...».

Писатель знал, что говорил. Смерть поразила его, едва он закончил свой летописный труд, столь важный для каждого из нас, для тех, кто хочет что-то знать о

своей собственной истории, а не быть и дальше без роду, без племени, Иванами, не помнящими родства.

А знать есть что. Как документально показано советскими учеными и автором книги, в степной и лесостепной зонах Восточной Европы, в междуречьях Волги и Дона, Днепра и Днестра в III тысячелетии до нашей эры (это 5 тысяч лет назад!) сложилась индоиранская, или арийская (индоевропейская) языковая и культурная общность, где арьи тесно соседствовали и даже составляли близкородственную общность с протобалтославянскими племенами. Известно, что арьи-скотоводы, близкие во многом к арьям-земледельцам — нашим далеким предкам, принесли в Индию основу ее высокой культуры: верования, нормы обычного права, социально-этические установления, даже коневодство и металлургию.

Много славных страниц в этой книге, пробуждающих гордость за свой народ, но не меньше грустных страниц, заставляющих серьезно задуматься каждого ныне живущего. Разве не взывают к справедливости эти горькие слова Владимира Чивилихина: «Не было, кажется, в мировой исторической науке течения более вредного и спекулятивного, чем норманизм, — своего рода многовекового наукообразного террора, унижавшего русский народ, искажавшего его историю!» Автор продолжает: «Добавлю, что с очень далеких времен известны попытки приписывать моему народу в целом образ жизни и свойства, унижающие его национальное достоинство».

Особенно печально слышать это на фоне нашей реальной, уже советской действительности: начального — малого по времени — ленинского периода образования и становления Советского государства и более значительных периодов: культа личности Сталина, волюнтаризма Хрущева и застоя Брежнева.

Да, эти 66 лет жизни нашего государства без Ленина принесли много бед нашим народам, и прежде всего русскому, не искоренили, а во многом усугубили зло, против которого народ когда-то пошел на великие жертвы.

Я прервал мысли Владимира Чивилихина. Они важны для нашего разговора: «И пришла пора окончательно похоронить норманизм, так как за бесконечными спорами на эту тему исчезло куда более важное — истори-

ческая суть, подлинные задачи науки.., восстановить подлинную историческую картину средневековой, древней и древнейшей жизни наших предков, с достоинством ввести ее в русло мировой истории, в просветленье!».

«Именно так!» — хочется добавить к этим словам: восстановить историческую суть нашей современной действительности. Восстанавливая истинную историю своих предков, видимо, важно знать и о том, что по всем данным истории, антропологии и других областей знаний, именно мы являемся потомками арьев-пахарей, или арийцев, мы, а не те, кто построил на этом лживую расовую теорию «избранности» немецкого народа. Нужно знать об этом не для раздувания чувства исключительности русского народа (хотя сейчас много говорят о «русском шовинизме», между тем простой русский народ меньше всего причастен к шовинизму — порукою тому его история), а в плане воскрешения — утверждения национального самосознания русского народа, достойного его великих предков.

Получается, что не немцы, а мы — русские, украинцы, белорусы, латыши и литовцы, поляки, чехи, словаки, болгары, сербы, хорваты и другие народы и народности — потомки славян — и есть настоящие арийцы. И нужно знать нам это для того, чтобы достойно блюсти заветы предков, восстановить идеологию их нравственности, основополагающую суть которой можно выразить тремя словами: «Правда. Добро. Справедливость», и для того, чтобы видеть, кто и с какой целью вытравляет из сознания нашего народа и особенно из сознания детей наших, молодежи все это, желая превратить их в нечеловеческую массу без национальной памяти, почвы, истории.

Наряду с социально-экономической перестройкой нам сейчас как воздух нужна перестройка духа — духовное воскрешение. Каждый из нас должен с корнем вырвать насаждаемую сотнями лет идеологию неполноценности, ущербности русского народа. Понять и возродить в душе своей светлую и чистую идеологию предков — человечную идеологию язычников, идеологию Правды, Добра, Справедливости, то есть истинную нравственность, являвшуюся физиологической основой их бытия.

Все это странным образом оказалось изъятым из памяти русского народа. Вместо законной гордости за

свою историю, своих предков ему внушалась мысль о его неполноценности. Столетиями дореволюционного периода всячески дискредитировалась исконная русская древняя народная культура. Все взоры запрограммированных сливок русского общества устремлялись на Запад.

В наше время постоянно раздаются голоса, тонко и незаметно создающие образ неполноценности русского человека — и грубый он, и неорганизованный, и ленивый, и некультурный, не имеющий исторических корней демократии, не умеющий вести дискуссий...

На Западе и в США в создании образа врага — «русского медведя» — пошли еще дальше, представив нас кровожадными варварами, достойными лишь одного — истерически звучащего не одно десятилетие призыва: «Убей русского!»

«Убей русского!» — изуверская по своей сути человеконенавистническая установка, многие годы внедрявшаяся в сознание людей не только Америки, но и Европы, всего мира.

И это говорится о народе, который издревле отличался добродушием и доброжелательностью, о чем хорошо сказал писатель Валентин Распутин: «О всемирной отзывчивости русского человека говорили не только русские, а после Достоевского, который сказал об этом лучше всех, не раз Россия снимала последнюю рубашку, чтобы вызволить из беды других, тех, кто способен и не способен помнить добро» («Правда», 1988, № 176).

И чем только мы — русские (да и украинцы, белорусы, видимо, тоже!) и наши предки заслужили такое? Фанатичное до изуверства, человеконенавистническое! И заслужили ли?

Или тем, что так долго и усердно кормили огромную свору собственных и пришлых с Запада господ?

Или тем, что, осмелев и восстав от нужды и отчаяния, сбросили тех и других в 1917 году?

Или тем, что защитили, спасли себя в мертвой схватке за жизнь в 1941 году?

За что так жестоко и неотвратимо?

«Убей русского!» — седого старца и перенесшую невиданные для других людей муки и утраты своих сыновей и дочерей святую женщину-мать!

«Убей русского!» — того, что пашет землю, поливая

ее собственным потом, и рубит лес, и стоит у мартена!

«Убей русского!» — молодых и цветущих юношу и девушку — едва вступивших в пору радостной жизни!

«Убей русского!» — младенца, едва увидевшего белый свет! И не увидевшего еще!

Это страшно, жестоко! Бесчеловечно!

С чем шел наш народ к другим народам? С великим словом жизни: «Здравствуйте!» Несли его русские, несли близким и далеким людям. А что услышали в ответ? Одно — мечом разящее — «Убей русского!».

Откуда эта патологическая ненависть к русским и кем нагнетается она сотни лет?

Чтобы разобраться во всем этом, нужно всему народу хорошенько подумать, добраться до самых глубинных истоков явлений и процессов, разросшихся сейчас до трагических масштабов. Владимир Чивилихин коснулся многих кричащих наших проблем — истории Русского государства, народа, его культуры. Но здесь еще непочатый край работы для пытливого ума.

Кладезем ценнейших фактов истории, истинного направления развития культурной жизни России является русская литература прошлого века. Гениями русской литературы А. С. Грибоедовым, А. С. Пушкиным, М. Ю. Лермонтовым, Н. В. Гоголем, Л. Н. Толстым, Ф. М. Достоевским отлично показаны различные варианты «героя нашего времени» — «цвет» высшего русского общества, тех представителей элиты, которые напрочь отторгли родной язык, национальную культуру, потеряли связь с собственным народом, предали и продали жизненные интересы его. И сделали они это не случайно. Под воздействием и в угоду тайным и явным требованиям Запада они, руководимые пастырями западной идеологии, растоптали, охаили собственные национальные святыни, культуру русского народа, предков-язычников. Процесс этот словно пандемия, охватил все стороны русской действительности. Под видом просвещения русского народа, привития ему прогрессивной (?) культуры Запада уничтожались национальные корни, общечеловеческие основы русского народа.

Действительно, очень сложно понять наше прошлое. Достаточно ли глубоко разобрались мы в нем, правильные ли оценки сделали? Кто и когда оценил все это и

достаточно ли объективно? Не требует ли все это соответствующей корректировки на основании последних научных данных и нового современного подхода?

Безусловно, требует и корректировки, и самого пристального внимания, и тщательного, объективного — в интересах народа, а не врагов его, анализа. Ведь все яснее становится, что сотни лет шла планомерная, искусно замаскированная под социальный прогресс Запада работа по уничтожению как общественных устоев русского народа и других народов нашей страны — разложению общины, системы общежития, так и его морально-этических основ бытия, пришедших от предков-язычников, — традиций, обычаев, всей исторической памяти народа; планомерно выкорчевывалась его древняя языческая, по сути своей человеческая культура, провозглашенная апологетами Запада бескультурьем. Насаждалась везде и во всем считавшаяся прозападными деятелями прогрессивной культура Запада. Особенно интенсивно шел этот процесс в конце XIX века, вплоть до Великой Октябрьской социалистической революции. Грабеж и разрушение природы получили невиданные темпы и направления.

К месту здесь вспомнить об отчаянной борьбе за русскую науку и культуру, национальную самобытность русскую нашего великого гения Михаила Васильевича Ломоносова. Это только один из множества примеров неравной и жестокой борьбы русских патриотов за судьбы России и собственного народа.

Процесс разрушения культуры наших предков, культуры русского народа продолжается. Наша культура (как и культура других народов) теснится массовой антикультурой США и Запада, размывается, дискредитируется, подменяется при оглушающей рекламе и все той же «прогрессивности» чуждыми русскому человеку вещами. В настоящее время очень много пишется и говорится об этом явлении, по признанию многих прогрессивных деятелей науки и особенно литературы (писателей Юрия Бондарева и Василия Белова, Виктора Астафьева и Валентина Распутина и некоторых других), страшном, опасном своей античеловеческой сущностью. Главная цель его, по определению О. Феофанова, «унификация восприятия и реакции людей, а вместе с тем и их поведения. Это отчуждение людей от их жиз-

ненного опыта, поддержание и формирование иллюзий и мифов, без которых жизнь буржуазного общества представала бы в сознании масс в неприглядной наготе, и, наконец, функция утешения этими иллюзиями и мифами, эскейнизм...». Поборники масскультуры стремятся к тому, чтобы... «целые культуры могли бы программироваться так, чтобы их эмоциональный климат постоянно оставался стабильным».

Информация — это власть!

И наши враги умело пользуются этим оружием против нас. Чтобы убедиться в том, достаточно прочесть в замечательной книге О. Феофанова «Агрессия лжи» (М., 1987) седьмую главу «Куполаз энд балалайказ». В ней автор приводит выражения, которыми пользуются американские средства информации: «...Россия как была «дикой» и «лапотной», так и осталась. Авторы рисуют советских людей эдакими «недочеловеками» — блаженными, полуидиотами, тупицами, алкоголиками, психопатами, извращенцами, русскими чудовищами...» — вот далеко не полный перечень характеристик русских, советских людей. Все это, конечно, ложь, чудовищная несправедливость к русскому народу и всем его братьям, проживающим с ним в одной стране. Всему миру известно его стремление помочь слабому, защитить в годину несчастья. Да, известно, но пропаганда США и западных стран, тиражируя эту дикую ложь и несправедливость, преследует свою цель — восстановить против русских и некоторых других народов нашей страны (но особенно русских!) людей различных стран, сбив их, как у нас говорят, с толку, разрушить наши ценности, нашу культуру. Вот главная, черная цель масскультуры.

Но почему-то даже у нас, против кого это направлено, не у всех однозначное к масскультуре отношение, понимание того, что она несет с собою. Не у всех отношение к ней отрицательное. Вероятно, кому-то она выгодна! Кому-то и у нас выгодно ее разрушающее действие национальных устоев, извращение духовной сути русских людей, особенно детей — будущего народа русского. Кому-то выгодно выхолостить из нас память и все человеческое. Только так это можно понимать. Не иначе! Это не ново. Вспомните нашу историю. Все нужно, повторяю, осмыслить заново, в свете новых данных науки, культуры, жизни, наконец, всего того, что появилось

в период перестройки, осмыслить истоки духа русского человека, осмыслить идеологию его выживания. Очень важные для понимания русского характера сведения приводит А. Кузьмин — замечание Прокопия Кесарийского (VI в.) о славянах: «Судьбы они не знают и вообще не признают, что она по отношению к людям имеет какую-либо силу, и когда им вот-вот грозит смерть, охваченным ли болезнью, или на войне попавшим в опасное положение, то они дают обещание, если спасутся, тотчас же принесут богу жертву за свою душу; избегнув смерти, они приносят в жертву богу то, что обещали, и думают, что спасение ими куплено ценой этой жертвы» («Введение христианства на Руси». М., 1987). В этом бесценном свидетельстве о психологических установках предков-язычников захватывают внимание два момента. Первое — абсолютное несогласие, непризнание судьбы — неминуемого предначертания свыше, что характеризует их как людей сильной воли, уверенных в собственной правоте; людей твердых духовных установок (правдивости, доброжелательности, справедливости), что заставляет их отстаивать себя, свои права до конца, до победы. Если же они оказались на краю гибели и выхода нет, сознание не находит выхода, остается одно — со всем жаром души праведника уповать на чудо, дабы в этом найти опору рассудку, и когда это «чудо» состоится, они честно держат свое слово — благодарят судьбу за спасение.

Чего здесь больше, в этих удивительно человечных установках,— силы духа человеческого или благородства? И того и другого предостаточно. «Правда. Добро. Справедливость» — вот основа светлой и чистой идеологии наших предков.

Дух народа. Сила духа. Что это такое?

Религия и церковь понимают под духом нечто божественное, бестелесное, сверхъестественное. Но существовало у наших предков издавна земное понятие духа, отличное от этого. Владимир Даль перечисляет значения слова «дух» — сила души, доблесть, крепость и самостоятельность, отважность, решимость; бодрость, а также — отличительное свойство, сущность, суть, направление, значение, сила, разум, смысл. И наконец, дух — это жизнь, дыхание. Вот как широк диапазон понимания этого слова.

Что же касается духа народа, то в нем концентрируется весь комплекс духовных ценностей, стратегия поведения и отношения к окружающему миру и друг к другу, определяющие самое главное — выживаемость народа.

Здоровый дух, здоровье духа, благополучие духа — что это такое? Какое отношение имеет к здоровью человека?

Думается, самое прямое. Говорят: «В здоровом теле — здоровый дух!» Но совершенно ясно и другое, особенно в наше время, — без здорового духа не может быть здорового тела. Здоровье тела — в здоровье духа! Это действительно так в современных условиях жизни, когда на сознание, рассудок человека, особенно молодого, с его часто несложившимся комплексом духовных ценностей, системой морально-этических норм обрушивается лавина антидуховных начал, венцом которых может с полным основанием считаться масскультура с ее всеразмывающими установками общекультурных ценностей человечества — этот современный бич человечества, антикультура и антижизнь.

В современном хаосе мысли и чувства может устоять, победить лишь тот человек, народ, дух которого будет наиболее крепким, устойчивым, нерушимым. Выживет народ, который твердо придерживается духовного наследия своих предков и постоянно питается его соками. Лишь тот человек, народ устоит — не сопьется, не развратится, не разменяется на мелочи, в котором прочна духовная основа жизни предков, у кого силен дух Жизни, дух Правды, дух Справедливости, дух Добра — этих извечных критериев бытия русского народа.

Дух жизни, здоровый дух — это не отвлеченные понятия, а вполне реальные — наследство наших древних предков-язычников, которые воспитали в себе неистребимый дух борьбы и победы за жизнь, могучий дух выживания, сформулированный ими и вложенный в понятие судьбы. И их мышление и подход оказались решающими в реализации принципа судьбы. Дело в том, что, любя природу и веря в ее, природы, правоту и истинность, они интуитивно нащупали и выявили законы ее развития, а поскольку они следовали в своей практической деятельности в русле этих законов, а не вопреки им, всему ходу жизни природы, то большая часть их

действий оказывалась правильной, совпадала с законами природы, а стало быть, действия людей осуществлялись в жизни силою законов природы. Повторенное не раз, это порождало уверенность в своих поступках, а в конечном итоге способствовало формированию уверенности в успехе и выживания и якобы «заинтересованности» природы или ее полномочных представителей — богов, созданных людским воображением. Именно уверенность в достижении поставленных целей, уверенность в правоте своей и своих задумок обеспечивала успех их осуществления, хотя люди и были склонны в чем-то относить эти успехи на счет благоволения к ним их богов. Но думать, что наши предки не понимали истинных причин успеха, неверно, потому что они строго соблюдали и законы природы, и открытые, разработанные ими законы отношений между людьми. Они знали и в полной мере ценили то, что добро плодит добро, а зло творит зло. Поэтому они были доброжелательны друг к другу (о чем свидетельствует вся система «здравствования») и к людям соседних племен (в пользу этого свидетельствует то обстоятельство, что общины русских, существовавшие тысячелетиями, сохранив свою жизнеспособность до самого последнего времени — до Великой Октябрьской социалистической революции, — создавались не по принципу родства, по крови, а по территории — где дружно уживались все нации и народности). О великодушии и огромной доброжелательности наших далеких предков-язычников свидетельствует и тот совершенно достоверный факт, что, когда вокруг процветало уже рабство, они своих пленников не делали рабами. Все это, думается, и являлось незыблемым фундаментом их правоты, психологической устойчивости, основой идеологии, которую они неотступно исповедовали.

Вот такое, совершенно правильное с точки зрения здравого смысла поведение в обществе себе подобных и обеспечивало нашим предкам режим наибольшего благоприятствования, как говорят современные дипломаты, обеспечивало успех или счастье в их начинаниях и свершениях. Это и являлось материальной базой счастливой судьбы, в которую они верили, создавая верой и делами практический успех. Они стремились не допускать разлада, раздвоения души, сомнений в правильности действий, образе поведения. Как свидетель-

ствует Н. Карамзин в «Истории государства Российского», ссылаясь на историков древности: «...они (славяне. — *Г. С.*) не знали ни лукавства, ни злости, хранили древнюю простоту нравов, неизвестную тогдашним грекам; обходились с пленными дружелюбно и назначали всегда срок для их рабства; отдавая им на волю или выкупить себя и возвратиться в отечество, или жить с ними в свободе и братстве». Они не делали всего того, что привносило в их жизнь разлад, а потому не расшатывали цельного настроя на победу. Они постоянно следили за чистотой духа успеха, везения, счастья, крепили его.

Да, они жили в избах, топящихся по-черному, — не было труб. И освещались лучиной, и только что родившихся телят или ягнят заносили в комнату, и баня была часто по-черному. Но эта простота древнего быта не была убожеством души, духа народа и его человеческих качеств! Малограмотность не говорила об отсутствии интеллекта, внутренней культуры и высших духовных проявлений: честности, совестливости, сострадания к ближнему.

Чтобы полнее осознать всю мудрость и практичность народа нашего, достаточно взять лишь несколько конкретных примеров, близких к теме нашего разговора о здоровье человека. Вот русская печь, ставшая сейчас редкостью в городе, а также во многих деревнях. Само название говорит об авторстве этого уникального творения — русском народе. Это целая поэма, гимн мудрости и таланту нашего народа. Когда я представляю себе русскую печь своего детства, я ставлю ее выше всех современных решений в этой области. Русская печь, на мой взгляд, на порядок выше.

Гениально просто. Практично. При всей своей компактности и элегантности (с учетом материала и способа создания) русская печь является одновременно и отопителем-обогревателем, и местом для отдыха, профилактики болезней и лечения их, местом приготовления здоровой и вкусной пищи, выпечки самого главного продукта — хлеба. Даже париться умудрялись наши предки в печи, хотя это и в силу стесненности и необустроенности, но как здорово придумано!

Греет печь почти целые сутки, соперничая в этом

с современным водяным отоплением — дорогим, громоздким.

А русские щи или украинский борщ, приготовленные в русской печи, — это же верх кулинарного искусства, самая полноценная пища. Аромат наваристых и всегда готовых к приему — горячих — щей несравним с ароматом щей, приготовленных на газовой плите. А пирожки — румяные и вкусные, заполняющие запахом весь дом. А хлеб! Где такой хлеб с его неповторимым вкусом и ароматом, способностью не черстветь найдешь сейчас в нашем цивилизованном и высокомеханизированном производстве?

Много можно говорить о русской печи. Но вот другой пример — русская баня! Еще одно чудо, пришедшее к нам, как и русская печь, из глубин тысячелетий. Я не буду повторять, что она дает здоровью, мы об этом уже говорили. Скажу лишь одно. Даже в таком неприглядном виде, «по-черному», с многочисленными упреками в ее антисанитарии, русская баня оказалась на поверку гигиеничнее всех современных учреждений подобного рода — коммунальных бань. Да что там бань! Русская баня по-черному превзошла по уровню гигиены — стерильности воздуха — уровень современной операционной!

Мы часто слышим об антисанитарии бытовых условий, в которых жили наши предки, но мало кто слышал и знает о том, что даже в трудных условиях жизни русский человек отстоял свою спасительницу — баню и регулярно в течение всей жизни раз в неделю посещал ее, хранительницу и дарительницу здоровья, выгоняя и усталость, и печаль, и хворь.

М. Платен в книге «Новый способ лечения» так характеризует роль русской бани для культурного развития Европы XVIII века: «Баня пользуется в России таким широким распространением, что не отсутствует даже в самой маленькой деревушке. С начала XIX века русская баня стала распространяться и в остальной Европе, особенно в Германии, настолько, что мы, немцы, говоря о русской бане или пользуясь ею, очень редко вспоминаем о том, что этим шагом вперед по пути культурного развития мы обязаны нашим восточным соседям» (СПБ, 1902).

Пища наших предков была простая и бесхитрост-

ная, но вместе с тем ценная и необходимая для здоровья, ее давала окружающая их природа — плоды и ягоды, клубни растений и корни, листья, цветки и стебли.

Что же касается рассудительности и меры питания, то и тут народ наш был на высоте, несмотря на климат, лишения и нехватки. Никто лучше простого мужика-крестьянина не знал, что и когда поесть ему и попить, какая пища лучше идет на каких работах и в какое время года. Об этом писал А. Энгельгардт в своих «Письмах из деревни» (М., 1987): «Люди точно знают, на какой пище и сколько сработаешь, какая пища к какой работе подходит. Если при пище, состоящей из щей с солониной и гречневой каши с салом, вывезешь в известное время, положим, один куб земли, то при замене гречневой каши ячною вывезешь менее, например три четверти куба и т. д. Все это грабору (землекопу. — *Г. С.)*, резчику дров, пильщику совершенно точно известно, так что, зная цену харчам и работе, он может совершенно точно рассчитать, какой ему харч выгоднее». Это ли не математической точности результат опытных наблюдений народа за физиологической ценностью пищи? Результат, достойный лучшей современной науки?!

Да, умели наши предки работать. Трудились с охотой, порой с азартом. Но умели они и отдыхать, чередуя трудную работу с легкой, устраивая выходные и праздничные дни. В праздниках, как и в буднях, была своя упорядоченность, целесообразность. Во всем были лад и гармония.

## НИТИ ЖИЗНИ

Для поддержания жизни и здоровья, являющегося ее ведущим, определяющим звеном, требуется постоянное присутствие определенных факторов внешней среды. Этими факторами являются: свет и тепло, воздух, вода и пища.

Свет — это источник пищи человека и животных. Свет дарует жизнь. Солнечный луч — луч радости, надежды и счастья, луч спасения и благополучия человека. Никогда и никто не ощущает, пожалуй, так сильно

живительное действие солнца, как человек к исходу долгой зимы.

Помнится, как-то раз в марте в погожий солнечный денек я вышел из дому и был ослеплен блеском солнечного света, отраженного зеркальной поверхностью едва заметной ледяной белоснежной корочки, покрывавшей землю. Море света буквально пронизало меня! Так часто бывает на бескрайних снежных просторах Севера или в горах, покрытых снежным покрывалом, — солнце слепит глаза, вызывая их воспаление и даже слепоту.

Потом все это сгладится к концу весны, и свет и тепло как-то растворятся среди других прелестей оживающей природы, но в расцвете, в зените лета они станут невыносимо жгучими, и солнечный луч и жара успеют надоесть.

Кому не памятен душный летний день сенокоса перед грозой, когда задыхаешься от нехватки воздуха, жажда томит, исходишь потом и ждешь прохладного вечера как единственной и сладкой отрады. И все ищешь тени! Спасительной тени!

Но схлынет летняя жара, пролетят золотые деньки прохладной осени, вновь закружится белая метель, затрещат январские морозы — и вновь с наслаждением переносишься мыслями в жаркий полдень сенокосного летнего дня!

Каждый знает, если пришлось испытать, как тоскует человек, лишенный привычной возможности быть среди природы, просто быть, занимаясь обычным, вроде бы ничего не значащим делом. Пример — когда человек попадает в больницу или в непривычную для него среду,



ограничивающую общение с природой. Попробуйте не выходить на улицу из квартиры хотя бы неделю-две. Вы сразу поймете, насколько тесна эта связь, уясните основные ее направления — глоток свежего воздуха, проникающего в форточку, будет для вас безмерно желателен, а березы за окном покажутся неземными — сказочными, так вы соскучитесь по ним. Луч солнца, шелест листвы, дуновение ветерка, гомон птиц, журчание ручья — все это вмиг превратится в сказку, в самое желанное и дорогое!

Без солнечного луча — света и тепла — невозможны фотосинтез и ряд других биологических процессов, невозможна сама жизнь. И хотя человек приспособился жить в сравнительно широком диапазоне температур, научился сам получать и сохранять тепло — все это локальные явления, без солнечного тепла нет жизни на земле.

Что же касается воздуха, то без него, как свидетельствует наука, человек может прожить всего лишь несколько минут. Этим все сказано. Бесценен глоток воздуха. Представить трудно — всего несколько минут отделяют жизнь нашу от небытия — смерти. Помните, как пишет об этом известный советский писатель Анатолий Соболев, в прошлом водолаз, в своей замечательной повести «Награде не подлежит»: «Всю жизнь ему снился один и тот же сон: камнем падает он в черную глубину, и внезапно прекращается подача воздуха; вода будто тисками все сильнее и сильнее обжимает грудь, вот-вот раздавит, расплющит, и он задыхается в скафандре. «Воздуху! Воздуху!» — кричит он в отчаянии, но телефонный кабель оборван — никто не слышит его...»

В конце мая, когда стоит в Сибири иной раз по-летнему жаркая погода, только сядет солнце, сразу прохладно. Дети здесь особенно рады теплу. Бегают до упаду, а то гоняют на велосипедах. Едешь на велосипеде по асфальту — вечерний воздух освежает разгоряченное лицо, пронизывает до дрожи. А какое удовольствие, когда попадешь в полосу теплого, днем нагретого воздуха, как же приятен он!

Или воздух, напоенный ароматом цветущей черемухи, когда, разгоряченный трудной ходьбой по распадкам, вдруг оказываешься на вершине горы. Что за воздух в горах! Как жадно вдыхаешь его — чистейший,

прохладный, напитанный ароматами альпийских трав! С чем можно сравнить? По ощущениям разве лишь с воздухом летних окрестных городских лесов, в которые вырываешься порой. После душного воздуха городских улиц он кажется тогда бальзамом. Кружится голова, пьянеешь от его чистоты.

Сосновый бор, насыщенный испарениями смолы, фитонцидами, отлично стерилизует воздух, что очень важно для больных легкими, в частности, при туберкулезе. Это давно замечено и широко применяется современной медициной в плане курортной реабилитации больных и профилактики рецидивов заболеваний. И все же здесь много работы. Ведь воздух каждого леса имеет свои особенности и по-разному действует на организм человека. Все это нужно изучить и должным образом использовать.

Сухой воздух пустынь также хорош при ряде нарушений в организме, в частности при нарушении деятельности почек. Разреженный воздух высокогорий хорош при некоторых сосудистых заболеваниях.

И вода чрезвычайно важна для человека. Она является составной частью его организма: клеток, тканей, крови, лимфы. Без воды невозможен нормальный ход процессов жизнедеятельности организма человека. Она определяет постоянство его внутренней среды — главного условия нормы организма, так как он на две трети состоит из воды, и каждые сутки в него обязано поступать ее с пищей и в чистом виде от 2,3 до 2,7 литра.

Кому не известно чувство невыносимой жажды, когда кажется, что за глоток воды отдал бы все богатства. Особенно знакомо это чувство жителям жарких пустынь и полупустынь. Не приходилось мне умирать от жажды в знойной пустыне, а вот бывать подолгу без воды в горах, в лесу, когда вся одежда пропитана пóтом, когда тело расслаблено от недостатка воды, приходилось. Какой же благостью кажется тогда обычный горный ручеек с едва журчащей, прохладной и бесподобно вкусной снеговой водой! Обессилевший, опустишься на корточки рядом с ручейком, освежишь лицо и руки, схлебнешь глоток живительной водицы или с удовольствием припадешь к ручейку и пьешь, пьешь

маленькими глотками, не веря, что можно напиться этой влагой, дарованной небом...

Природа воздействует на организм человека через свет и тепло, воздух и пищу. Дефицит природных комплексов, особенно физиологически активных веществ, пищи, наиболее тесно связанных с конкретной природной средой, обусловливает их требование организмом, определяет и его тоску по природе. Ностальгия человека по Родине, родной природе — это, несомненно, в значительной мере физиологически обусловленное явление, зиждущееся на единстве организма и среды его обитания.

Вот почему неискоренима тяга человека к природе, вот почему постоянно тоскует он, оторванный от своей родной природы.

Благотворно действует природа на человека и во время краткой прогулки и во время туристского похода с рюкзаком за плечами. Особенно же важен и благотворен для большинства людей труд на лоне природы; для городского жителя спасением здесь является садово-огородный участок, где гиподинамия — знамение века — отлично «лечится». Какое наслаждение — работа на земле, с любимыми растениями, забота о них и постоянное движение, движение, движение. Движения, разнообразные по темпу, нагрузке на самые разные мышцы. Удовольствие испытываешь от «мышечной радости», когда после однообразного труда за станком, а еще хуже — длительного бездействия дома приступаешь к работе в саду. Здесь даже сама земля с ее ароматом, такими привычными и нужными организму запахами, как магнит притягивает к себе. А какую радость приносит деревце яблони или куст смородины, другие растения, выращенные своими руками, что особенно важно для детей, для их духовного роста и социального становления. Желанный, эмоционально окрашенный, посильный труд, приносящий удовлетворение своими результатами в виде сочных плодов и ярких цветов — вот что нам прежде всего сейчас необходимо для духовного и физического здоровья, воспитания детей. Зажатый в каменные стены городских квартир, с присущим им микроклиматом, запахами и звуками, человек лишился спасительных и живительных нитей, извечно связывающих его с землей, с миром растений, во

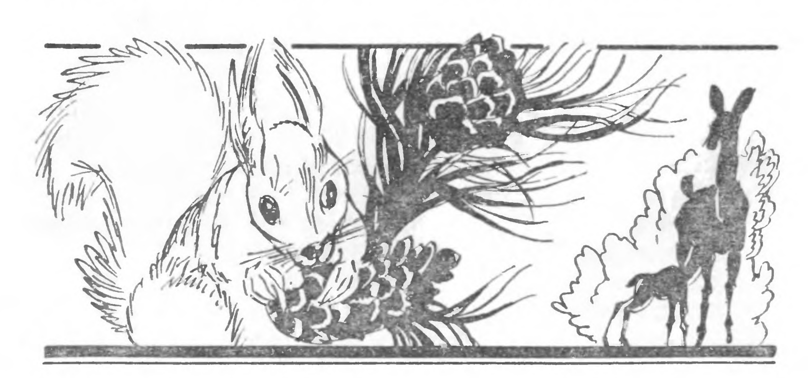
многом изменился в худшую сторону, многое утратил, во многом проиграл. Чтобы не случилось большей его деградации (физической, эмоциональной, духовной), необходимо более тесное его общение с природой, нужны условия, подобные тем, что существуют в деревне. Они во многом компенсируют утраченное.

Свежий, ароматный воздух, солнечный луч, ветерок, шелестящий листвою, — все это вносит свою незаменимую лепту в копилку здоровья каждого из нас, становится незаменимым фактором выживания человека. Можно, работая посильно, отдыхать, загорать, принимать водные процедуры. Почему, например, не использовать воду, предназначенную для полива, и не направить ее в «бассейн» для детей (какую-нибудь емкость или специально сделанный водоем)? Почему самому не искупаться в теплой воде, не провести закаливающие процедуры?

Итак, свет, тепло, воздух и вода — непременные спутники человеческого здоровья. Но не менее важна пища. Во все времена человек думал прежде всего о хлебе насущном, о пище, так как и свет, и тепло, воздух и воду ему предоставила природа. Нашим предкам пищей служили дикие растения или части их — плоды, листья, стебли, корни, цветки.

Интересно, как наши далекие предки определяли, съедобны растения или нет?

Современному человеку очень трудно судить о том, как, например, животные находят нужную им пищу среди растений. Будучи близким к животным, человек на заре эволюции обладал этим даром. Потом, посте-



пенно утрачивая многие качества — остроту обоняния, осязания и другие, — он свободно ориентировался в выборе пищи, наблюдая за тем, что едят животные. Во всяком случае, вполне очевидно, что человек был способным еще в недалеком прошлом очень тонко различать по вкусу и запаху многие содержащиеся в растениях вещества: сладкие и горькие, кислые и соленые. Нашел он, например, растения, содержащие сахар, крахмал. Определил, в каких частях растения больше нужных ему веществ, и стал запасать их впрок. Любимым лакомством многие тысячелетия назад, как и сегодня, были плоды лесной земляники и малины, ежевики и костяники, брусники, черники, голубики, клюквы. Так же, как и мы, предки употребляли плоды калины и рябины, жимолости и смородины. Охотно ели и высоко ценили орехи лещины и кедра, желуди дуба.

Человек широко пользовался дарами дикой природы, но со временем научился выращивать нужные ему растения сам. Он отбирал лучшие из них, пока не остановился на определенном круге растений. Так, уже за 6—7 тысяч лет до нашей эры существовала культура пшеницы и ячменя. Лишь немного моложе культура ржи и проса, сои и других растений. До начала нашей эры культивировались многие овощи: капуста, огурцы, лук, чеснок. Уже тогда сформировал человек то меню, которым мы пользуемся сейчас. В новую эру человечество очень мало добавило к тому, что было известно предкам.

Каковы размеры растительных богатств, которыми пользуется современный человек?

Они несравнимо скромнее тех, какие применялись нашими далекими предками. Из 3500 видов известных пищевых растений современный человек употребляет не более 200—300. В нашей стране число видов пищевых растений равно тысяче, и это, конечно же, не предел, если учесть, что только цветковых растений у нас 20 тысяч видов. Пища — один из главнейших факторов связи человека с внешней средой. Великий русский физиолог, академик И. Павлов так охарактеризовал это: «Недаром над всеми явлениями человеческой жизни господствует забота о насущном хлебе. Он представляет древнейшую связь, которая соединяет все живые существа, в том числе и человека, со всей окру-

жающей их природой». Через пищу организм человека получает из окружающей его природы все те многочисленные химические вещества, в которых он постоянно нуждается для поддержания нормальной деятельности всех органов и систем, для поддержания самой жизни: белки, жиры, углеводы, минеральные соли и витамины, являющиеся незаменимыми компонентами питания. Они восстанавливают энергетические и пластические траты организма.

Какие вещества, помимо перечисленных, содержат растения? Если ничего больше не поступает в наш организм из растений, то, может быть, как это предполагалось раньше, вообще отказаться от природной естественной пищи, создать искусственную, содержащую эти вещества?

Действительно, пожелания перевести человека на искусственную пищу звучали давно, да и сейчас звучат, но все это с физиологической точки зрения, эволюции человека так же абсурдно, как и с практической. Ведь с растениями в организм одновременно с указанными веществами еще большим потоком поступают органические кислоты, эфирные масла, горечи, дубильные вещества, наконец, флавоновые вещества, антоцианы и многие другие физиологически активные вещества, которые в большинстве своем оказывают самое разнообразное и необходимое влияние на функции его органов и систем. Академик А. Покровский подчеркивал: «Пища — определение гораздо более емкое, чем это принято представлять. Это комплекс многих сотен тысяч (и быть может, миллионов) веществ, каждое из которых обладает определенной мерой биологической активности». Весьма интересен тот факт, что основоположник советской школы физиологии растений профессор К. Тимирязев пошел дальше и показал связь человека через пищу с космосом, солнцем, связь, позволяющую человеку считать себя «сыном солнца». Он утверждал: «Пища служит источником силы в нашем организме потому только, что она — не что иное, как консерв солнечных лучей».

В результате постоянного приспособления животных и человека к природным химическим веществам, которыми они питаются и из которых строят свое тело, единство человеческого организма и природы доведе-

но до совершенства. Как указывает А. Покровский: «Имеются все основания утверждать, что структуры пищевых веществ в эволюционном развитии в существенной степени определили как структуру ферментных систем, так и направленность обменных процессов в тканях каждого биологического вида... Ферментные системы приспособлены к тем пищевым веществам, которые содержит обычная для данного биологического вида пища. Эти соотношения пищевых веществ закрепляются как формулы сбалансированного питания, типичные для отдельных биологических видов».

Таким образом, одной из наиболее общих биологических закономерностей, определяющих процессы усвоения пищи всеми живыми организмами, в том числе и человеком на всех этапах его эволюционного развития, является то, что «ферментные наборы организма соответствуют химическим структурам пищи». Любое вольное или невольное нарушение этого положения приводит к разбалансировке указанного соответствия и в конечном итоге к болезни. Для нормального процесса жизнедеятельности в организм нужно постоянно вводить так называемые незаменимые факторы питания, то есть вещества, без которых организм не может существовать, потому что они не синтезируются ферментными системами и без них невозможен нормальный обмен веществ в организме. К таким веществам относятся незаменимые аминокислоты и некоторые жирные кислоты, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы. Причем перечень незаменимых факторов питания различен для различных биологических видов. Так, витамин С незаменим только для человека и небольшого количества животных, тогда как для всех остальных витамин С не является незаменимым, так как синтезируется в их организме.

Значит, теория сбалансированного питания решила все вопросы, показала всем, как правильно питаться?

Увы, нет, и, по мнению академика А. Уголева, имела даже определенные недостатки. Вот что он говорит об этом в своей книге «Естественные технологии биологических систем» (Л., 1987): «Вместе с тем следствием теории сбалансированного питания было несколько чрезвычайно серьезных ошибок. Первая из них — создание улучшенной пищи за счет обогащения пище-

вых продуктов веществами, непосредственно участвующими в обмене веществ, а также удаление балластных и вредных соединений. Поэтому современные хлеб, крупа, масло, сахар, соки и многие другие продукты питания рафинированы. Однако этот путь ведет к формированию многих, подчас тяжелых нарушений, которые могут быть охарактеризованы как болезни цивилизации... Так, уменьшение доли овощей и фруктов в рационе, использование очищенных злаковых культур, рафинирование продуктов и т. д. способствовало развитию многих заболеваний, в том числе желудочно-кишечного тракта, печени, желчных путей, нарушениям обмена, возникновению ожирения и т. д.». И далее: «...Различные формы патологии, вызванные неправильным питанием, распространены гораздо шире, чем сердечно-сосудистые заболевания и злокачественные опухоли, в происхождении которых дефекты питания также играют немаловажную роль. Не исключено, что в значительной мере заболевания, связанные с нарушением питания, обусловлены неправильным вскармливанием детей на ранних стадиях онтогенетического развития...»

## ПИЩА РАСТИТЕЛЬНАЯ И ЖИВОТНАЯ

Вопрос о правильном соотношении растительной и животной пищи непрост. И, к сожалению, он недостаточно еще решен. Ясно одно — без мяса жить нельзя, как и тем более нельзя жить без определенного количества доброкачественной растительной пищи.

Все разнообразие пищи, которой питается человек, сводится к двум источникам ее происхождения — растениям и животным. Растительная и животная пища издавна служила предметом вначале религиозного, а затем и научного спора между сторонниками той или другой. Питание только растительной пищей (вегетарианство) так же, как и питание мясными продуктами, имеет свои положительные стороны, но вместе с тем содержит и отрицательные моменты.

Основная ценность для организма мяса по сравнению с растительной пищей — в его незаменимых аминокислотах, содержащихся в нем в значительных количествах, и в высоком содержании полноценных живот-

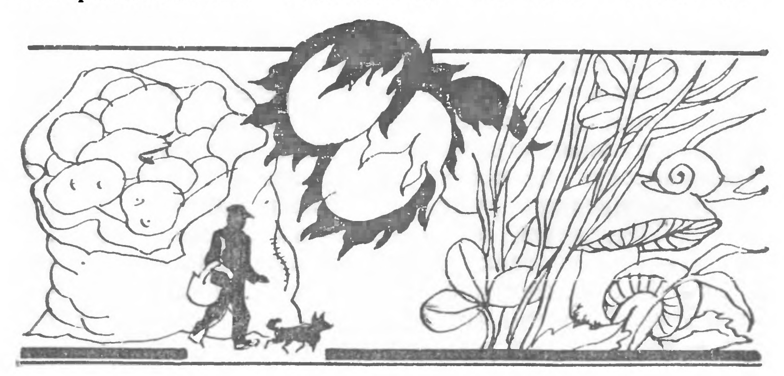
ных белков (благоприятном их соотношении), из которых организм строит свои ткани, гормоны, ферменты. Вместе с тем употребление избыточного количества мяса ведет к перегрузке организма экстрактивными веществами, в том числе пуриновыми основаниями, и к нарушению обменных процессов в организме. Поэтому в суточном рационе количество мяса должно быть строго дозировано. Тем осторожнее нужно подходить к употреблению животных жиров, излишек которых приводит к повышенному содержанию в крови холестерина. Особенно опасно переедание мясных продуктов и жиров при низком уровне расхода продуктов их распада в организме — при слабой физической нагрузке (производственной и бытовой гиподинамии), так характерной для большинства людей в наши дни.

Без достаточного количества доброкачественной растительной пищи не может быть речи о правильном, физиологически полноценном питании. И, как ни странно на первый взгляд, в настоящее время очень много людей страдает прежде всего от недостатка или некачественности именно растительной пищи. Судите сами.

В современных условиях, когда человеку в большинстве своем не требуется в повседневных условиях заниматься тяжелым физическим трудом и тратить много энергии, пищевые продукты, в первую очередь мясо и животные жиры, при правильном питании должны отступить как бы на второй план, потому что в подобном случае начинает ощущаться острый дефицит в других крайне необходимых для организма биологически активных веществах, содержащихся в большей мере в продуктах растительного происхождения. Это витамины, макро- и микроэлементы, органические кислоты, фитонциды и даже пектиновые вещества, клетчатка (ранее считавшиеся балластными веществами) и т. д. Очень хорошо, образно и ярко охарактеризовал исключительную важность, незаменимость для организма и биологическую ценность растительной пищи в наше время крупнейший ученый в области питания, профессор К. Петровский: «В современных условиях жизни и деятельности человека резко возросло значение овощей и фруктов... Овощи и фрукты приобрели особое значение сейчас потому, что они помогают бороться с неблагоприятными факторами, которые интенсивно

действуют на человека в современных условиях. Это гипокинезия (снижение физической нагрузки), перенапряжение нервной системы, скрытая витаминная недостаточность, повышенная окисляемость внутриклеточного жира и т. д. Достаточно сказать, что овощи тормозят развитие атеросклероза и гипертонической болезни, что овощи регулируют нормальное пищеварение». (Петровский К. С. Модная диета. — «Литературная газета», 1978, № 5.)

Высокая биологическая ценность растительной пищи в том, что она содержит почти все питательные и биологически активные вещества, необходимые для нормального функционирования систем и органов человека. По мнению некоторых ученых (Э. Вилох, 1973), «молоко, ржаной хлеб, фрукты и овощи являются четырьмя колоннами, несущими здоровье». Кстати, официально считается, что в растительной пище есть отрицательная черта — недостаточное количество незаменимых аминокислот в растительных белках. Но это далеко не так. Есть продукты растительного происхождения, где все незаменимые аминокислоты есть и количество их вполне достаточно — это орехи (кедра сибирского, корейского и кедрового стланика и других растений). А такие широко известные в стране ведущие специалисты-медики, как профессора Ф. Ромашов и В. Фролов, свидетельствуют, что «хотя животные белки представляют собой самое полноценное питание, в недавнее время было показано, что белки, содержащиеся в картофеле, сое, грибах, орехах и некоторых других растительных источниках, являются более цен-



ными». (Ромашов Ф. Н., Фролов В. А. Жить без лекарств.)

Итак, плоды, семена и цветки, корни, стебли, листья пищевых растений содержат почти все необходимое для организма и вместе с тем оказывают на него самое разнообразное физиологическое воздействие.

Пищевые растения могут быть подразделены на зернобобовые (пшеница, рожь, гречиха, просо, кукуруза, овес, ячмень и др.); плодово-ягодные, которые, в свою очередь, делятся на косточковые (абрикос, персик, вишня, кизил, слива, черешня), семечковые (айва, груша, рябина, яблоки и др.), субтропические (земляника, брусника, клюква, черника и т. д.); овоще-бахчевые, которые также делятся на клубнеплоды (картофель батат), корнеплоды (свекла, морковь, редис, редька, репа, брюква, петрушка, сельдерей и др.), капустные (капуста белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби), луковые (лук репчатый, лук-порей, лук победный, или черемша, чеснок), салатно-шпинатные (салат, шпинат, щавель, ревень), тыквенные (огурцы, тыква, кабачки, арбузы, дыни, патиссоны), томатные (томаты, баклажаны, перец), десертные (спаржа, артишок, ревень), пряные (укроп, эстрагон, хрен и др.).

Растительная пища является основным поставщиком в организм человека витаминов: аскорбиновой кислоты, каротина, биофлавоноидов, обладающих Р-витаминной активностью, фолиевой кислоты, инозита, биотина, холина, пантотеновой кислоты, витаминов К, $B_1$, $B_2$, РР и других. Овощи и плоды — источник минеральных солей: калия, кальция, магния, фосфора, железа, а также микроэлементов: меди, марганца, цинка, кобальта, йода и других. В овощах и плодах содержится до 90 процентов воды с растворенными в ней минеральными солями, которая быстро выходит из организма и выводит продукты обмена. Это диуретическое (мочегонное) действие овощей широко используется в лечебном питании. Овощи и плоды содержат эфирные масла, обладающие дезинфицирующим и антисептическим действием, в них много органических кислот, под влиянием которых увеличивается отделение пищеварительных соков и улучшается кишечная перистальтика. В овощах и плодах содержатся дубильные вещества

различной природы, обладающие противовоспалительным действием, и клетчатка, играющая важную роль в нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и в предотвращении развития атеросклероза. В овощах, а еще более в плодах содержится значительное число легкоусвояемых растворимых углеводов и крахмала. Пектиновые вещества плодов и овощей играют важную детоксицирующую роль, как и фитонциды, оказывающие разнообразное обеззараживающее действие на желудочно-кишечный тракт, ротовую полость и т. д.

Как вы относитесь к питанию только одной растительной пищей, к вегетарианству, столь популярному в наши дни? Действительно ли оно панацея от всех бед? — спросит читатель.

По-моему, нет. Хотя вопрос этот очень трудный не только для меня — неспециалиста в области питания, но, думаю, и для специалиста. Он, к сожалению, на мой взгляд, недостаточно разработан. Хотя с исторической точки зрения, он уже решен и решен однозначно — человек всеяден, ему нужна растительная пища так же, как и животная. В современной теории адекватного питания растительной пище отведено достойное место. Главное, мне думается, не в том, чтобы перейти только на растительное питание. Главное в том, чтобы правильно совмещать то и другое питание, использовать те или иные продукты в зависимости от потребности и состояния организма в данный момент. Вот это и есть самое важное в настоящее время — время стрессов, химических, радиоактивных загрязнений. Нужно дать возможность организму получить самое необходимое для его резистентности и иммунной мобильности в определенный момент, чтобы организм определенно среагировал на действия внешней среды, отягощенные отрицательными для человека явлениями.

Вегетарианская пища имеет ряд достоинств. Она разгружает белковый обмен, исключая поступление с пищей пуринов, сильно ограничивает поступление солей натрия, создавая преобладание щелочных валентностей над кислыми, содержит значительное количество аскорбиновой кислоты, солей калия и других минеральных веществ, важных для организма. Вегетарианская пища, имея большой объем, создает чувство насыщенности, обладает невысокой калорийностью, что способ-

ствует похудению при ожирении. Содержащееся в растительной пище большое количество клетчатки стимулирует перистальтику кишечника и регулирует опорожнение кишечника при хронических запорах. Вегетарианские диеты назначаются в лечебных целях при почечной недостаточности, гипертонической болезни, хронической сердечно-сосудистой недостаточности, ожирении и подагре. Растительная пища обеспечивает в достаточном объеме сравнительно быстрое снижение азотистых шлаков у больных с почечной недостаточностью, снижение артериального давления, выраженный мочегонный эффект и снижение уровня мочевой кислоты.

Для приготовления вегетарианских блюд и построения лечебных диет используются самые разнообразные овощи, плоды, крупы и мучные изделия. Приготавливаются блюда без поваренной соли.

Современная наука не рекомендует длительное вегетарианство без достаточных на то оснований. Лечебное питание должно проводиться под руководством врача-диетолога.

А что можно сказать о сыроедении, популярном в наши дни? Столь популярном, что даже фильмы созданы на эту тему!

К сыроедению я отношусь положительно в том случае, когда оно необходимо и возможно. Всегда нужно стремиться принимать растительную пищу в свежем виде или с наименьшей обработкой, если есть условия. Главное, чтобы она была полезна для организма. Считается, что при таком приеме растительной пищи, имеющей хорошие вкусовые качества, полнее усваиваются витамины и минеральные соли (при тепловой обработке значительная часть их теряется), положительно влияет на организм незначительное содержание солей натрия и пуринов. Так же, как вегетарианство, сыроедение требует активной работы желудка, жевательного аппарата, оно обеспечивает хорошую насыщаемость при малой калорийности пищи и обеспечивает преобладание щелочных валентностей над кислыми.

В лечебных целях диета из сырых овощей и плодов или их соков, так же как и вегетарианская, назначается при подагре и мочекислом диатезе, ожирении и гипертонической болезни, при сердечно-сосудистой и хронической почечной недостаточности, а также при хро-

нических запорах. Сырая растительная пища уменьшает гнилостные процессы в кишечнике. При острых колитах с диареей назначается яблочная диета.

## СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ. ДЕНАТУРАЛИЗАЦИЯ ПИЩИ

Каков сейчас научный подход к проблеме питания? Какова научная формула питания?

Академиком АМН СССР А. Уголевым разработана новая теория питания. В основу этой теории адекватного питания «легли новые постулаты основополагающего значения: 1) питание поддерживает молекулярный состав и возмещает энергетические и пластические расходы организма на основной обмен, внешнюю работу и рост (этот постулат является общим для классической и новой теории питания); 2) необходимыми компонентами пищи служат не только нутриенты, но и балластные вещества; 3) нормальное питание обусловлено не одним потоком нутриентов из желудочно-кишечного тракта, а несколькими потоками нутритивных и регуляторных веществ, имеющих жизненно важное значение; 4) в метаболическом и особенно трофическом отношениях ассимилирующий организм рассматривается как надорганизм; 5) существует эндоэкология организма-хозяина, образуемая микрофлорой его кишечника; 6) баланс пищевых веществ достигается в результате освобождения нутриентов из структур пищи при ферментативном расщеплении ее макромолекул за счет полостного и мембранного пищеварения (в ряде случаев внутриклеточного), а также вследствие синтеза новых веществ, в том числе незаменимых».

Несмотря на большие преимущества, вегетарианство как форма постоянного питания не получила одобрения современной науки. Бытует в жизни и концепция сбалансированного питания, разработанная академиком А. Покровским, суть которой сводится к тому, что обеспечение нормальной жизнедеятельности организма возможно при условии не только снабжения его адекватными количествами энергии и белка, но и соблюдения довольно строгих взаимоотношений между многочисленными незаменимыми факторами питания, каждому из которых в обмене веществ принадлежит специфиче-

ская роль. Эта концепция определяет пропорции отдельных веществ в пищевых рационах и отражает сумму обменных реакций, которые характеризуются химическими процессами, лежащими в основе жизни организма. На одной из главных биологических закономерностей данной концепции мы уже останавливались — это «правило соответствия», суть которого заключается в том, что ферментные наборы организма соответствуют химическим структурам пищи. Любое, пусть даже небольшое отклонение приведет в конечном итоге к нарушению нормального течения процессов превращения пищевых веществ. Это правило должно соблюдаться на всех уровнях ассимиляции пищи: в желудочно-кишечном тракте — при протекании процессов пищеварения и всасывания, при транспортировке пищевых веществ тканям, а также и в клетках и субклеточных структурах в процессе клеточного питания и выделения продуктов обмена веществ. Нарушение «правила соответствия» на любом из указанных уровней приводит к нарушениям нормального физиологического состояния организма. Успешному протеканию всех тех многочисленных обменных реакций, вследствие которых поддерживается нормальная жизнедеятельность организма, и способствуют многочисленные физиологически активные вещества, которые содержатся в свежей растительной пище.

Что можно сказать о посторонних примесях в пище, часто токсических?

А. Покровский в своей работе «Метаболические аспекты фармакологии и токсикологии пищи» (М., 1979) обращает очень серьезное внимание на проблему защиты пищи от несвойственных ей посторонних, чужеродных и особенно стойких веществ, привнесение и накопление которых во внутренних средах организма крайне нежелательно, так так влечет за собой нарушение клеточного метаболизма. К сохранению «химической чистоты» внутренней среды организма человека, ее свободы от чужеродных веществ — вот к чему настойчиво призывает автор. Он подчеркивает то обстоятельство, что охрана чистоты внутренней среды человека должна быть признана одним из основных принципов гигиены питания и гигиенического нормирования, и придает огромное значение научным исследованиям, связанным с изучением метаболических процессов, направ-

ленных на детоксикацию продуктов питания и на активацию процессов самоочищения организма.

Что касается ксенобиотиков (чужеродных для организма веществ), то профессор В. Пашинский подчеркивает: «Ими в наше время организм человека явно перегружен, и мы еще далеко не всегда достаточно отчетливо себе представляем, насколько это опасно для его физиологической деятельности и наследственного аппарата» (Пашинский В. Растения физкультурникам и спортсменам. Томск, 1987). Он подчеркивает то обстоятельство, что перегрузка системы обезвреживания ядовитых веществ, попадающих в организм, в том числе и с пищей, ведет к срыву адаптации, к болезням.

О каких же «загрязнителях» пищи идет речь?

Прежде всего о тех многочисленных непищевых веществах, часто токсических для организма, поступающих различными путями в пищевые продукты, а с ними — в организм человека. О многочисленных гербицидах, пестицидах, различных металлорганических соединениях, в частности о ртути, свинце, кадмии и других, об антибиотиках, применяемых в животноводстве, и микотоксинах, некоторых гормоноподобных веществах, применяемых для стимуляции роста сельскохозяйственных животных, наконец о полициклических соединениях, многие из которых обладают мутагенной и канцерогенной активностью, и других, которые могут кумулироваться, попадая в организм человека через цепи питания. (Общеизвестны примеры кумуляции ДДТ, когда его количество по цепям питания увеличивалось в десятки тысяч раз от исходной величины. А мы всегда должны помнить, что человек — главное конечное звено многочисленных цепей питания.)

Академик А. Уголев говорит о том, что применение антибиотиков ведет к ряду сдвигов гормонального статуса организма и резко повышает потребность в витаминах у человека и животных, у которых бактериальная флора подавлена антибиотиками.

Необходим тщательный контроль и осторожность при широком применении в сельском хозяйстве новых видов удобрений, средств защиты и стимуляции роста (если химическая стойкость веществ в организме достаточно значительна). Наряду с получением валовой продукции не менее важно сохранение наиболее нуж-

ных показателей биологической ценности и безвредности пищевых продуктов. Погоня за урожаем ни в коей мере не должна отражаться на качестве.

Совершенно очевидна указанная опасность и в других случаях привнесения посторонних веществ в пищу: с целью консервации пищи, улучшения вкуса овощей и фруктов, зерновых и бобовых и т. д., применяется большое число химических соединений, судьба которых в организме не всегда достаточно изучена до конца. Яблоко или виноград, капуста или морковь, что они представляют собой с точки зрения содержания физиологически активных веществ? Если мы привносим в них под предлогом борьбы за повышение урожая чуждые и опасные для внутренней среды организма вещества, то в конечном итоге эти вещества вообще могут свести на нет их ценность для организма, а следовательно, и все затраты на их производство. Не получим ли мы вместо пользы вред, съедая вот такую бесконтрольно выращенную, с точки зрения нормального природного химического состава, морковь или капусту?

Кто и как четко контролирует все это?

Существует государственный контроль, и разработаны нормы внесения различных химических веществ. Но правильно ли и достаточно ответственно все это делается? Соблюдаются ли эти нормы на личных приусадебных и садовых участках?

Пища — здоровье, жизнь человека. Если пища, принимаемая человеком, несет ему болезнь и смерть — это не пища, а отрава. Зачем и кому нужна такая пища?

Можно ли верить тому, что говорят о качестве сельскохозяйственных продуктов официальные службы? Нет ли здесь дезинформации, недомолвок, вызванных желанием защитить честь мундира?

Трудно дать на такие важные вопросы однозначный ответ, от правильности которого зависит многое: жизнь и здоровье населения — взрослых и особенно детей.

Сегодня все кругом перестраивается — ломаются старые установки и стереотипы мышления, отношение к делу, повышается ответственность каждого человека, меняется и технологическая сторона производства. Вероятно, благоприятные изменения происходят и в сельскохозяйственном производстве, повышается ответственность и за качество сельскохозяйственных продуктов?

Тем не менее остается в силе принцип: «Доверяй, но проверяй». Верить нужно! Но не всему и не всегда. Нельзя верить слепо. Нужно всегда убеждаться в правильности информации и не доверять, как мы говорим, на слово.

В последние годы появилась масса публикаций журналистов, писателей, ученых на экологическую тему. Писатели говорили об этом с трибун своих писательских съездов и конференций. И все в один голос твердили о крайнем неблагополучии, сложившемся в сельском хозяйстве в отношении применения ядохимикатов и удобрений. Ввиду важности проблемы хочется привести хотя бы некоторые материалы на этот счет.

Помнится, еще в период застоя в «Литературной газете» промелькнула редкая в то время информация по поводу удобрений и гербицидов. Ученый из Минска Н. Янковская в статье «Во здравие капусты» писала: «Совместные усилия медиков и работников сельского хозяйства крайне необходимы для того, чтобы кормить людей биологически полноценными продуктами. Тем более это важно сейчас, когда мы переводим сельское хозяйство на промышленную основу и планируется увеличение всех видов химических и биологически активных веществ...

Настораживает и вызывает тревогу другое: несогласованность между медициной и сельским хозяйством. Между тем, кто производит для людей пищу, и тем, кто следит за ее полноценностью...

Итак, гигиенисты заняты составлением диет, агрохимики разрабатывают рекомендации для увеличения уро-



жая, производственники добывают «вал». А кто отвечает за то, что мы едим?»

Этот вопрос все громче и громче звучал в статьях журналистов, произведениях писателей. Его касался Владимир Солоухин в прекрасной повести «Трава». Многие другие писатели и общественные деятели поднимали различные вопросы неблагополучия. Ответы были вполне благополучные вплоть до 1985 года, когда страну захватила волна критического подхода и осмысления, волна обновления мысли и дела — революционная перестройка. Тут-то и стало ясно, что не все у нас так благополучно, как пишется. Дальше — больше! В ряде статей и вовсе обнажилась трагическая действительность.

Совершенно удручающую картину положения дел с химизацией в Молдавии рисует Ион Друце в статье «Зеленый лист, вода и знаки препинания» («Литературная газета», 1987, № 31.): «...Наша слава, наша земля-кормилица стала заложницей в руках совершенно безответственных людей. Сыпь пестицидов сколько угодно, лишь бы побольше собрать да побыстрее доложить наверх радостную весть о выполненном и перевыполненном плане, лишь бы продвинуться по служебной лестнице хоть сколько-нибудь. А то, что со временем из разных точек начнут возвращать продукцию как непригодную к употреблению в пищу, так это же произойдет в другом квартале, и скандал пойдет по другим департаментам...

...Особенно опасны нитраты, наиболее разрушительная часть этих ядохимикатов. Попав в человеческий организм и превратившись в нитриты, они прежде всего атакуют иммунную систему и наследственный аппарат... Ни для кого уже не секрет, что после увлечения этими пестицидами в Молдавии стали рождаться умственно неполноценные дети. Сегодня в Молдавии действует около пятидесяти школ для больных детей».

Не лучше обстоит дело в некоторых республиках Средней Азии. Тревожные голоса доносятся и оттуда.

С удобрениями есть какая-то ясность. Здесь требуется тщательный контроль за научно разработанными нормами внесения. Эти нормы, как правило, не соблюдаются, чем наносится колоссальный вред здоровью. Но даже здесь, думается, есть не до конца ре-

шенное. Мы заявляем о губительной силе пищевых веществ (соли, сахара), очищенных от природных комплексов и введенных в организм, говорим, что это был ошибочный подход, вредно нам есть очищенные продукты. Но разве почва не живой организм и не так же отрицательно могут действовать минеральные удобрения — химически чистые вещества? Видимо, в какой-то мере так же. А другие, тоже токсичные вещества — чуждые по своей природе растениям и почве, являющиеся для них ядами? С этими веществами дело еще серьезнее, здесь уже речь идет о возможности или невозможности контролировать последствия. Может ли наука доподлинно определить все опасности и вред от таких веществ, привносимых в землю, действующих на растения? Может ли она определить близкие и самые что ни на есть далекие последствия наших сегодняшних деяний? В большинстве своем нет.

Синтезируют тысячи веществ. Ежегодно привносят их, чуждые природе, миллионами тонн и не знают, что делают, во что превращают нашу землю. Вот о чем необходимо помнить всем, кто изменяет, перестраивает природные процессы, вмешивается в них, и прежде всего — химикам.

Как можно пользоваться химикатами, несущими человеку явный или скрытый вред, даже смерть? Какое мы имеем право делать мертвой землю и воду, воздух и пищу? Какое мы имеем право убивать людей? Во имя чего?

Оказывается, во имя их спасения — чтобы накормить!

Какое кощунство во всем этом и... невежество дремучее.

Не окажется ли эта всемирная пандемия химизации земли новой формой геноцида — экогеноцида?

Что же касается элементарного контроля за химическими веществами, применяемыми в нашем сельском хозяйстве, то его часто нет, как показала практика, даже в минимальных размерах.

Советский биолог, член-корреспондент Академии наук СССР А. Яблоков в своей статье «Между нами, землянами...» говорит: «Из нескольких сот разрешенных к применению в СССР пестицидов все контрольные лаборатории всех ведомств могут улавливать содержание

лишь нескольких десятков! Только несколько процентов сельскохозяйственной продукции в СССР проверяется на наличие в ней остатков химических веществ... мы не знаем в точности, каким воздухом дышим, какой чистоты воду мы пьем и каково качество пищи со стороны присутствия в ней всевозможных химических остатков. Сроки жизни и качество жизни напрямую связаны с качеством окружающей нас природной среды. Проблемы экологии, таким образом, становятся для человека вопросом жизни и смерти» («Комсомольская правда», 1988, 7 января).

Сложность контроля за тысячами, сотнями тысяч новых для природы человека и окружающей его природной среды химических веществ, вызванных к жизни наукой, не только в технической стороне. Все здесь далеко не так просто, как кажется.

Реальное положение дел с качеством сельскохозяйственных продуктов и соблюдением норм и правил применения удобрений и ядохимикатов в сельском хозяйстве страны лучше всех знает, пожалуй, наш популярный журнал «Крокодил», который «еще два года тому назад (фельетон «Некондиционный богатырь», № 19, 1986) имел случай рассказать, для чего применяются эти самые нитраты. Стараясь дать вал, стремясь отрапортовать и получить соответственно рапорту, многие руководители колхозов и совхозов перекармливают поля азотными удобрениями. Картошка, капуста и прочие культуры получаются крупными, красивыми, будто на картинке. Но как только эта картинка попадает в овощехранилище, она тут же теряет свое великолепие. Клубни и кочаны начинают гнить, а то, что еще сгнить не успело, попадает на наш стол, принося ущерб нашему здоровью.

— Где же контроль? — восклицают читатели. — Куда смотрят те, кому по должности надлежит проверять доброкачественность пищевых продуктов?

О том, где контроль и куда он смотрит, рассказывалось в фельетоне «Циркулярное поле» (№ 21, 1987). Оказывается, идя навстречу пожеланиям агропромов некоторых союзных республик, Минздрав СССР в лице главного санитарного врача страны П. Бургасова (ко времени публикации фельетона уже оставившего свой высокий пост) дал в 1986 году разрешение принимать

на хранение картофель и овощи с тройным превышением предельно допустимых норм концентрации нитратов.

Каков же результат столь блистательной акции?

Увы, результат был плачевным: продукты, не долежав до весны, сгнили досрочно. Этим, кстати, объяснялось и то, что цены на картофель на рынках страны (а также в магазинах) весной 1987 года подскочили до недопустимой отметки. Правда, ущерб здоровью людей при этом не подсчитывался.

В том фельетоне автор не без опаски задавал вопрос: неужели и новый главный санитарный врач СССР Г. Хлябич пойдет по пути своего предшественника?

Чем были вызваны опасения? Ведь все казалось безоблачным. Госагропром СССР в ответ на фельетон сообщил, что заготовители будут принимать продукцию исключительно «на основании сертификата, удостоверяющего отсутствие в продукции концентрации нитратов выше норм, установленных Минздравом СССР». А Госстандарт даже «ввел в государственные стандарты... требование о том, что содержание нитратов... не должно превышать норм, утвержденных Минздравом СССР».

Итак, теперь все зависело от Г. Хлябича, а уж онто отлично знал, что такое нитраты. Это ведь он еще в январе 1987 года писал в Совет Министров СССР о том, что имеется «прямая связь между содержанием нитратов в растениях и уровнем применения азотсодержащих удобрений» и что «токсическое действие нитратов связано с их восстановлением до нитритов под влиянием микрофлоры пищеварительного тракта...». Нашего с вами пищеварительного тракта, дорогой читатель.

И вдруг... этот самый Г. Хлябич буквально повторил циркуляр своего предшественника П. Бургасова! Главный санитарный врач страны санкционировал превышение дозы нитратов в картофеле и овощах!

Столь странный поступок вызвал у Крокодила немедленное желание побеседовать с тов. Хлябичем с глазу на глаз. Крокодил схватился за телефонную трубку и... узнал, что и тов. Хлябич покинул свой высокий пост. А вместо него ныне работает А. Кондрусев.

К сожалению, Александр Иванович в тот момент

отсутствовал, зато его заместитель А. Заиченко спустя несколько дней прислал нам прелюбопытнейший ответ.

Оказывается, все вышеупомянутые сертификаты и стандарты не что иное, как пустые, ничего не значащие бумажки. Потому что в «Методических указаниях по регламентированию нитратов в растительных пищевых продуктах» предусмотрена возможность изменения содержания нитратов в сельскохозяйственной продукции с учетом фактического содержания их в урожае».

Если перевести этот канцелярит на общепонятный язык, то сие означает только одно: Минздрав не ставит заслона нитратам. Словом, лейте, уважаемые земледельцы, селитру, сыпьте азотные удобрения, получайте премии и награды за гниль, за отраву — главный санитарный врач вас на это благословляет. И в данном случае ровно никакого значения не имеет, кто именно на этом посту в настоящее время пребывает. Имеет значение мундир главсанврача. Но есть картошку в такого рода мундирном оформлении, извините, мало радости.

Рассудив, что А. Кондрусев вряд ли одолеет упомянутые «Методические указания», Крокодил обращается к министру здравоохранения СССР Е. Чазову.

«Уважаемый Евгений Иванович! Объясните, пожалуйста, до каких пор люди будут вынуждены покупать продукты, испорченные нитратами в угоду отчетному тщеславию сельскохозяйственников и при полном попустительстве главной санитарной службы страны?»

Вот какие вопросы задает всеми уважаемый «Крокодил» Минздраву.

Будет ли толк?

Поживем — увидим!

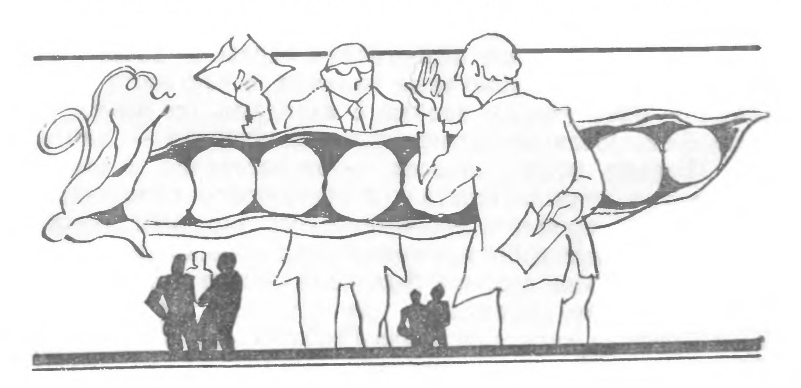
На высокой волне перестройки всплыли, словно пена, другие неблагополучные явления, в частности наделавшая много шума эпопея с заводами по производству БВК (белково-витаминного концентрата — паприна). Борьба захватила всех — от населения и завода до газеты и министерства и совершенно неожиданно вылилась в проблему экологического звучания. Захваченная потоком событий, причастная к проблеме газета «Комсомольская правда» была вынуждена дать обстоятельный обзор материалов на эту тему, организовав своеобразный «круглый стол» заинтересованных сторон.

Эти материалы представляют, на мой взгляд, такой же большой интерес, как и предыдущие материалы «Крокодила» по поводу нитратов. Они проливают свет на многие неясности в контроле за продуктами питания как человека, так и животных, которые, в свою очередь, тоже являются пищей людей.

Итак, в газете «Комсомольская правда» № 133 за 1988 год даны журналистами С. Разиным, В. Сунгоркиным и Е. Черных материалы «круглого стола» под общим названием «Аллергия», где речь идет о неоднозначном понимании учеными и производственниками проблемы, связанной с заводом по производству БВК, и с самим продуктом (паприном). Чтобы читатель разобрался во всем этом, привожу несколько высказываний.

В. Береговых и Н. Градова, профессора, директор и заместитель директора ВНИИсинтезбелок: «БВК — паприн является природным концентратом белка и витаминов. По биологической ценности и кормовым свойствам... паприн не уступает белковым продуктам животного происхождения (рыбной, мясо-костной муке), и превосходит растительные белки... которые традиционно используют в качестве белковых добавок для балансирования кормов... Что касается затронутых газетой вопросов о влиянии Киришского БХЗ на здоровье населения, то ответ на этот вопрос дан в выводах комиссии Минздрава СССР... в которых не отмечается повышенного уровня заболеваемости и смертности взрослого и детского населения г. Кириши».

Отправная точка зрения сформулирована авторитет-



ными лицами. Но прежде чем перейти к изложению других участников беседы, вспомним слова из Тезисов ЦК КПСС к XIX партконференции: «Отсутствие социальной экспертизы крупномасштабных проектов может приносить большие экологические и человеческие издержки. Надо свести их к минимуму, а то и полностью исключить».

Теперь дальше.

В. Амбросов, заместитель министра медицинской и микробиологической промышленности СССР, доктор биологических наук: «Мы считаем, что научные истины никогда не будут решаться ни в редакциях газет, ни на митингах. Вреден ли БВК, безвреден ли он, съедобен ли — на этот вопрос пусть отвечают ученые. В установленном порядке».

В. Бреслер, доктор медицинских наук, ленинградский Институт эволюционной физиологии и биохимии АН СССР: «Хватит манипулировать общественностью, она вправе обсуждать любые проблемы. Настоящая наука ничего от этого не потеряет. А какая у вас наука? Над вами витает тень Лысенко».

М. Захарова, секретарь комитета комсомола Киришского биохимического завода: «Самое страшное в статье это то, что в гибели детей обвиняют наш завод. Но ведь есть же документы, которые опровергают такое мнение».

В. Есиновский, бывший главный врач Киришской центральной районной больницы: «Здесь все время ссылаются на справку Минздрава, где будто бы сказано, что завод не повлиял на смерть детей. Так вот в этой справке не так сказано, а по-другому: не представляется возможным установить эту связь. А написано так потому, что как следует не изучали вопроса».

О смерти каких детей и о какой статье идет речь?

Речь идет о статье С. Разина «Бомба почтальона Васильева», опубликованной в «Комсомольской правде» 15 марта 1988 года, где говорится о том, что в городе Кириши Ленинградской области возникли стихийные протесты населения, обвиняющего администрацию местного завода БВК в нарушении технологии, которое привело к выбросам ядовитых веществ и в результате к случаям смерти детей.

Вернемся вновь к нашей дискуссии.

В. Лупандин, доктор медицинских наук, председатель секции «Социальная экология» советской социологической ассоциации, Московское отделение: «В том и заключается одна из особенностей всенародного движения в защиту здоровья населения, что люди не доверяют официальным организациям. Да и откуда взяться этому доверию? Жители Киришей, скажем, отлично видели, что в комиссии Минздрава подавляющее большинство — младшие научные сотрудники, а председателем ее назначили представителя главного санэпидемуправления, которое, по сути, должно нести ответственность за киришскую драму. Стоит ли удивляться, что киришане так и не узнали истинной картины заболеваемости в своем городе. К сожалению, сплошь и рядом медики, да и местные власти вынуждены отрываться от интересов населения и выгораживать ведомственные интересы. Причина проста: контролирующие органы долгое время шли на поводу у изворотливых хозяйственников. Пресловутый вал, стремление отрапортовать любой ценой обладало магической и разрушительной силой. Но теперь за погубленное должны отвечать не только ведомства!»

З. Караев, доктор медицинских наук, руководитель Всесоюзного центра по глубоким микозам: «Когда же мы наконец будем говорить киришанам правду? Аллергия, вызванная белковой пылью, очень коварна, под действием любых других факторов она может развиться в бронхиальную астму, в бронхит и другую серьезную патологию. К тому же у населения существенно меняются иммунозащитные силы, что повышает риск возникновения различных эпидемий. И, увы, эти нарушения в иммунной системе передаются по наследству.

Мне непонятна позиция тех медиков, которые, побывав пару раз в Киришах, делают обобщающие выводы и успокаивают население полуправдой. Если бы все было так гладко, комиссия Минздрава, наверное, не пришла бы к заключению о том, что киришские подростки заметно отстают в физическом развитии от своих сверстников в других районах.

А сейчас обострилась еще одна проблема. Наша клиника — единственная на всю страну, где изучают микогенную аллергию. Практическая медицина совершенно не готова оказать квалифицированную помощь

таким больным. Со всей ответственностью об этом говорю. Врачи попросту не знакомы с этой патологией, которую легко спутать, особенно на ранней стадии, с обычной простудой. Но и лечить микогенную аллергию сейчас нечем. Ни лекарственных средств, ни диагностических — не хватает. Мы лет десять, наверное, стучимся в двери Минмедбиопрома — сдвигов никаких. Давайте же наконец задумаемся о масштабах этой проблемы. Ведь в клинику к нам часто поступают больные и из других регионов, где расположены заводы БВК».

Да, вот оно, извечное правило: «Природа мстит за себя». Вот он, кризис доверия природы — месть за необдуманные коварные человеческие дела.

В. Амбросов: «На заре создания крупнотоннажного производства БВК были допущены ошибки. И мы об этом сейчас открыто говорим. Но в те времена и Минздрав СССР согласовывал наши проекты».

В. Есиновский: «Это отговорка. Прежде чем построить крупнотоннажные заводы БВК, много лет испытывалось опытное предприятие в Уфе. И аллергенная опасность паприна уже тогда была хорошо известна».

В. Амбросов: «...В прошлом году Киришский завод был закрыт на реконструкцию. А сейчас в нем внедрена уникальная защитная система. Белковой пыли в атмосфере Киришей уже пять месяцев нет».

З. Караев: «Категорически не согласен с этим утверждением. Если белок находят на заводской трубе, а это вы подтверждаете, значит, он будет и в городе...»

В. Амбросов: «Но есть же в конце концов предельно допустимая концентрация (ПДК) на выбросы паприна, утвержденная Минздравом СССР. Или вы против этого норматива?»

З. Караев: «Пока не отменят ПДК на белок, люди будут болеть во всех регионах, где есть биохимические заводы. Нигде в мире ПДК на аллергент нет, только у нас придумали этот липовый норматив...»

Вот, оказывается, все как непросто получается. Как запутан клубок. Не сразу разберешься, что к чему, а главное — виновного не найдешь. Все обосновано... наукой, затверждено... кем следует — все как положено на бумаге. Вот только люди почему-то умирают.

Тем и интересен этот феномен с БВК, что он, как

мы видим из диалога, вскрывает всю сущность идеологии застойного периода, когда было как будто все в порядке, если со стороны посмотреть, а на самом деле порядка никакого — порядок лишь на бумаге. Вот в чем трагедия и не только с БВК. Действие этого принципа просматривается почти повсеместно. Это и привело к трагизму ситуации, в которой оказалась наша страна на пороге восьмого десятка лет своего развития.

В. Лупандин: «За киришским противостоянием просматриваются более серьезные проблемы, чем воздействие на жителей города белковой пыли. Дело в том, что в кормовом белке из парафинов нефти содержится небольшой процент тяжелых металлов, мышьяка, фтора и других вредных веществ, которые оказывают длительное воздействие через продукцию животноводства — молоко, яйцо, мясо — на население. Не ставим ли мы под прямой удар генетический аппарат человека? Крайне важный вопрос, поскольку ситуация с паприном — это еще один возможный штрих к глобальной проблеме охраны генофонда нации.

В. Тутельян, доктор медицинских наук, заместитель директора Института питания АМН СССР: «Как эксперт Всесоюзной организации здравоохранения, я заявляю, что ни один кормовой продукт в мире не изучался так глубоко и всесторонне, как белок из парафинов нефти. К сожалению, долгое время работы о безвредности паприна были закрытыми, и отсутствие гласности, думаю, породило вокруг него ненужные слухи и домыслы».

Очень авторитетное и желаемое заявление. Если бы оно еще и соответствовало действительности.

Л. Сысоева, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник Института эпидемиологии и микробиологии имени Гамалеи АМН СССР: «Товарищи! Оценивая влияние паприна на здоровье людей, надо понимать, на каком глобальном фоне обострилась эта проблема. Наша продукция питания, и это ни для кого не секрет, содержит столько химических веществ, что просто ужас — и все эти добавки, между прочим, утверждены...»

Вот это да! Научный сотрудник в ужас пришел — чего только не добавляют в пищу, а я-то и не знал.

Или не положено нашему брату знать это? Что дают, бери, а то и этого не будет. Так, что ли, получается?

П. Дубинский, заместитель генерального директора Глебовского птицеводческого объединения, Московская область: «Я с паприном знаком давно. Даем птице эту добавку лет пятнадцать, по полтора процента от общей массы кормов. И никаких побочных явлений, никаких драм. Одну экономию получаем. Вы посчитайте, сколько в масштабах страны мы сбережем натурального белка?»

В. Бреслер: «Но это же биологическая глупость — использовать в качестве кормов высушенные дрожжи! Тип питания складывается за тысячелетние эволюции, поэтому животные беззащитны перед чужеродным белком, в котором содержится масса чуждых веществ».

Мне это напоминает историю с антибиотиками. Бесконтрольное и массированное (где надо и не надо — по самому пустячному поводу) применение антибиотиков в медицине привело к развитию у людей многих нежелательных последствий — аллергизацию, понижение иммунитета, дисбактериоз — о чем свидетельствуют высказывания иммунологов.

А ведь биологи задолго до массового внедрения антибиотиков предупреждали. Не прислушались медики и получили... Правда, медики не растерялись — списали на самолечение пациентов, так сказать, на несознательность людей. С этим все ясно, так всегда бывает: «У сильного всегда бессильный виноват». Но дело уже в другом: не повторится ли такое теперь с БВК? Вот в чем вопрос.

Последим дальше за дискуссией.

А. Супрунов, начальник отдела птицеводства Госагропрома РСФСР: «Я вам мнение Госагропрома РСФСР могу сказать — пока мы не разберемся с паприном до конца, применять его не будем. Все-таки у нас очень большие претензии к Минздраву. Что-то мы тут не учитываем, травим мы животных паприном. Вы посмотрите, какие у них нарушения идут — в печени, в крови, в органах воспроизводства. Прошу вас, пока не поздно, давайте разберемся».

В. Бреслер: «...Очень хотелось бы понять, почему на белок из парафинов нефти отказы идут отовсюду потоком. Вот, пожалуйста, запрет из Леноблагропрома —

как только стали добавлять паприн в корма, у свинопоголовья начались сплошные аборты. Трест Лензверпром еще в 1985 году отказался от БВК, опасаясь нового массового падежа пушных зверей. Такие же письма в вышестоящие инстанции поступили из птицепромов Белоруссии, Украины, Литвы — всего семи республик, после чего Птицепром СССР обратился с просьбой в Госагропром СССР не вводить паприн в состав комбикормов...»

С. Рылкин, кандидат биологических наук, Институт биохимии и физиологии микроорганизмов АН СССР: «...Даже в чистом виде паприн все равно будет разрушать организм животных. Все дело в том, что этот препарат додумались получать на основе условно патогенных микроорганизмов — так называемых дрожжей рода Кандида, которые представляют опасность для человека. Я двадцать лет занимаюсь этой проблемой, но мой голос как глас вопиющего в пустыне.

Непостижимо! Вот уже много лет в масштабах страны проводится опасный эксперимент, хотя все отрицательные свойства этих микроорганизмов были хорошо известны в научной литературе еще до начала строительства заводов БВК...»

В. Ерошин, доктор биологических наук, Институт биохимии и физиологии микроорганизмов АН СССР: «Позвольте два слова пояснить. После многолетних ветеринарных и медико-биологических исследований в 1981 году проводились государственные испытания паприна. А итоговые материалы рассматривала межведомственная комиссия под руководством академика Скрябина».

Реплики из разных концов зала: «Скажите, а кто стал лауреатом Государственной премии за создание паприна?»

В. Ерошин: «Академики Скрябин, Покровский, Ладан и другие. А что, собственно, вы хотите этим сказать?»

Что уж тут говорить? В застойный период — золотой век бюрократов, шел дождь орденов и медалей, премий и назначений. Ничего удивительного, что академики получили Государственную премию за паприн. Чем он хуже других препаратов, веществ, которые открывали, вкладывая миллиарды рублей, получали за

них ордена и премии, а вскоре внедренное забывали за ненадобностью.

В. Лупандин: «Общественность много раз — вспомним хотя бы эпопею с переброской стока северных рек! — убеждалась, что отраслевая наука способна обосновать любой ненаучный «проект века». А потому скандал вокруг белка из парафинов нефти, который невольно ассоциируется с умирающим Аралом или помутневшим Байкалом, заставляет задуматься о том социальном механизме, который постоянно сотрясает страну какой-нибудь очередной панацеей от всех бед.

На мой взгляд, этот абсурдный механизм держится на трех китах, взращенных в тридцатые годы. Во-первых, разгром социальной гигиены, генетики и прочих «лженаук» не мог не сказаться на интеллектуальном потенциале науки в целом. Не случайно на практике долгое время был в ходу утопический, примитивный подход к решению сложных задач. Во-вторых, в условиях остаточного культа личности можно было протолкнуть наверх и «затвердить» любую нелепую идею, поскольку групповщина процветала по-прежнему, а гласности и широкого обсуждения важнейших вопросов не было. В-третьих, если уж под идею выделялись огромные средства, то тогда раскручивалась сокрушительная ведомственная машина. И это еще один горький плод застойного времени. Многие ведомства, сосредоточив в руках колоссальные ресурсы, по сути, вышли из-под контроля государства и нанесли непоправимый урон окружающей среде. Так что у общественности есть все основания бить тревогу».

Мы довольно далеко ушли в сторону от нашего разговора о прямых «загрязнителях» пищи — чуждых ей химических и иных веществах. Но, несмотря на кажущуюся посторонность данной беседы, она имеет прямое отношение к нашей теме чужеродных пищевых веществ. Все же давайте дослушаем заключительную часть этой беседы.

И. Левченко, кандидат юридических наук, старший научный сотрудник Института государства и права АН СССР: «Безответственность — вот наш бич. Я как юрист вам говорю, что сейчас за качество продуктов питания у нас никто не отвечает. Ученые предложили, технологи внедрили, все вместе получили премии, а

дальше — сплошная стихия. У нас напрочь нарушена связь между наукой, медициной, производством и торговлей. И эту связь теперь нужно восстанавливать.

Вот почему сейчас готовится документ об охране здоровья населения в условиях использования химических веществ. Если на новый препарат, да хотя бы на тот же паприн, падает подозрение, то он должен быть немедленно запрещен...

По-моему, нынешняя дискуссия получилась такой острой потому, что пришло время отвечать — и за экологию, и за здоровье людей».

Выступления писателей, журналистов, ученых в печати по данной проблеме свидетельствуют о том, что у нас в этом деле очень много беспорядка, порой с трагическими последствиями. Единственное, что отрадно, — наконец-то мы заговорили об этом вслух. Правда, когда перейдем от слов к делу — не знаю.

Сегодня другая беда, сотворенная человеком, настигла нас — денатурализация пищи, — рафинирование, дистилляция, добавление красителей, консервантов и прочее. Очищается мука и сахар, масло растительное и некоторые другие продукты. За счет этого теряются самые лучшие, самые ценные для организма вещества. Мы сами себя губим, но не так-то просто изменить что-либо. Ведь это диктует современная технология, разработанная и благословленная наукой! Той же наукой, которая заменила многие естественные пряности и специи и ввела тысячи вредных для организма, чуждых ему синтетических добавок. В США и западных странах их вводится до 2500 тонн, примерно до 4 килограммов в год на человека. Учитывая другие вещества, поступающие в пищу случайно, с загрязнениями, число вредных для организма химических веществ вместе с добавками достигает пяти тысяч тонн (имеются в виду развитые страны). Все это наносит огромный вред здоровью человека.

Несправедливо обвинять во всех бедах науку — нашу отечественную или мировую! Наука — основа мысли и действий современного бытия. Миллион, десятки миллионов честных ученых работают на благо человека и человечества. И люди им благодарны за это. И я ни в коем случае не хочу бросить тень вины на ученых.

Но кто-то же делает и плохое? К этому тоже при-

частна наука — миллион, десятки миллионов ученых! Они нейтрализуют результаты честных ученых, все хорошее сводят на нет. И об этом нужно всегда помнить и не допускать, чтобы результаты честного труда оборачивались несчастьем, бедой для народа! К тому же существует ведомственная наука, которая часто малообъективна, о чем писано-переписано, о чем, кстати, наглядно свидетельствует приведенная беседа за «круглым столом» «Комсомольской правды» — насколько противоречивы высказывания ученых. Ведь это тоже говорит о многом.

Нужно, чтобы каждый ученый чувствовал свою ответственность за свои мысли и действия, был патриотом своего народа, своей природы, своей Родины и всего человечества. Тогда не придется никого обвинять. Только тогда можно быть спокойным за будущее наших детей. Пока же рано успокаиваться на этот счет. Продолжим разговор.

Как указывает профессор В. Пашинский в методических рекомендациях («Растения физкультурникам и спортсменам». Томск, 1987), «...с погрешностями питания, кроме болезней самой пищеварительной системы, связывают многие раковые, сердечно-сосудистые, эндокринные и другие заболевания... Отход от растительной пищи — это потеря ценных биологически активных веществ, многие из которых обладают антигипоксическими, антигипертоническими, антисклеротическими, антиаллергическими, антимутагенными, антилучевыми и тому подобными свойствами. Фактически человек во многом потерял свой защитный фон от болезней, который создавался при питании его разнообразными растениями, в том числе и дикорастущими».

А вот что говорит на этот счет академик А. Уголев: «Идея относительного улучшения пищи путем удаления балластных веществ основана на теории сбалансированного питания. Однако в действительности так называемое улучшенное, или рафинированное, питание послужило причиной многих распространенных заболеваний. Так, избыточное питание углеводами, рафинированными крахмалами и сахарами вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы (инфаркт миокарда, гипертонию, атеросклероз, варикозное расширение вен, тромбоз и др.); хронический бронхит и эмфизему лег-

ких; заболевания желудочно-кишечного тракта (язвы, гастрит, энтерит, язвенный колит, геморрой, а также аппендицит, холецистит, пиелонефрит, желчно-каменную болезнь, диабет, гиперлипидемию, токсикоз беременности, эпилепсию, депрессию, рассеянный склероз, пародонтоз). Для профилактики указанных недугов следует уменьшить потребление легко усвояемых и рафинированных углеводов».

То есть достаточно увеличить до нужного объема в своем рационе количество свежей натуральной растительной пищи, и многие беды оставят нас. Для этого требуется всего лишь внимание к многочисленным пищевым растениям, прежде всего дикорастущим, таким, как сныть и крапива, первоцвет и борщевик, дудник и дягиль, горец птичий и кипрей, звездчатка средняя, черемша, шиповник, и десяткам других. Ну и, конечно, не забывать о свежих диких ягодах: чернике и бруснике, костянике и ежевике, калине и рябине и других. Это не только нормализует питание и обменные процессы в организме, но и снимет многие болезненные симптомы и процессы, в частности воспалительный, и будет способствовать очищению организма от различных продуктов обмена веществ.

В этом плане наша наука сделала большой шаг вперед, показав на строгой научной базе, насколько были правы далекие предки, находясь с природой в тесном контакте, питаясь всем, что давала она им. Она показала, сколь плохи «шутки» с природой и недооценка ее решающей роли в жизни, питании человека. Это должен понять каждый из нас и безотлагательно ввести в свой рацион свежие растения.

## БЕЛЫЕ-БЕЛЫЕ САХАР И МУКА...

В чем проявляется так называемая денатурализация продуктов питания? Белый сахар, который мы так любим, иной раз называется врагом номер один. Насколько справедливо это мнение?

В настоящее время коренным образом пересматривается точка зрения, преобладающая ранее, суть которой в том, что чем продукты лучше очищены (в этом и заключается смысл денатурализации), тем они ценнее

для организма. Как указывает профессор И. Брехман (1980): «...ряд более цивилизованных народов упрощает свою кухню, обедняет пищу природными продуктами. Пока еще очень трудно оценить последствия денатурализации питания для здоровья людей, но безусловно, последствия эти есть, и они неблагоприятны». В результате денатурализации продуктов: всевозможных очисток, дистилляции, рафинирования, из природного продукта изгоняются многие полезные вещества. Классическим примером может служить наш обычный рафинированный сахар, который из ценнейшего продукта питания превратился в «белого врага человека». Его химический естественный состав изменился, а следовательно, изменилось и присущее ему физиологическое воздействие на организм. Известно, что в неочищенном желтом сахаре содержатся наряду с сахарозой (количество которой в сахарной свекле достигает 25 процентов, а в сахарном тростнике — 18) другие углеводы — арабиноза, рафиноза. Помимо сахаров, в свекле имеются витамины — $B_1$, $B_2$, C, P, PP, пантогеновая и фолиевая кислоты, пектиновые вещества и антоцианы, органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая, гликолевая, глутаровая, адипиновая, оксикаприловая, гидрокофейная) и, что особенно важно, фитиновая кислота, кальциево-магниевые соли которой составляют фитин, обладающий важными профилактическими и лечебными свойствами, а также олеаноловая кислота и аминокислоты — лизин, валин, аргинин, гистидин и другие. Имеются в ней стерины, пурины, сапонины и значительное количество солей жизненно важных эле-

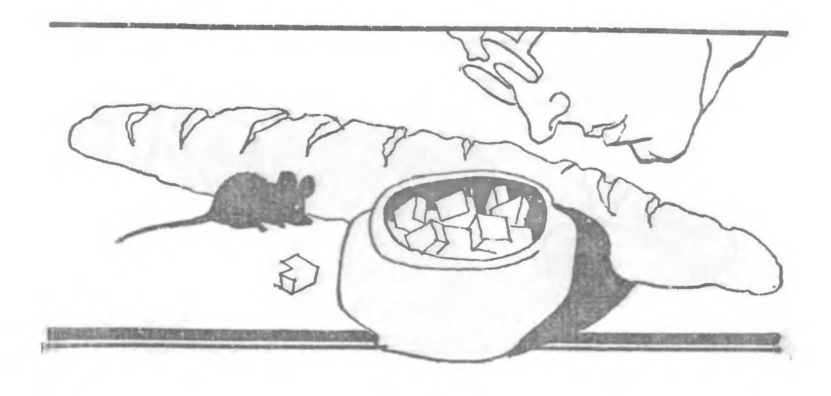


ментов — железа, марганца, калия, кальция, кобальта, хрома. Все эти вещества, за исключением клетчатки, содержатся в неочищенном сахаре. При его рафинировании многочисленные жизненно важные биологически активные вещества остаются в так называемой патоке, или мелассе, как ненужные для организма, и получается рафинированный «белый сахар», который мы постоянно принимаем в пищу.

В чем же разница физиологического действия очищенного и неочищенного сахара?

Неочищенный, желтый или коричневый сахар, содержащий перечисленные вещества, обладает, как и свекла, положительными для организма свойствами: оказывает общеукрепляющее, противодиабетическое, противоатеросклеротическое, мочегонное, противовоспалительное действие, понижает кровяное давление, регулирует обмен углеводов и жиров, снижает возможность появления кариеса зубов. Эксперимент на крысах и мышах показал, что он увеличивает выносливость при нагрузках, улучшает воспроизводительную функцию и увеличивает продолжительность жизни. И. Брехман считает, что включение желтого сахара в рацион человека принесло бы большую пользу: дало бы большой оздоравливающий эффект, увеличило работоспособность и уменьшило вероятность возникновения кариеса, диабета, атеросклероза и других заболеваний.

Между прочим, сладости, которыми торговали в древности на базарах Юго-Восточной Азии — в Индии, Персии, Египте, а также Армении и Грузии, — представляли собой не что иное, как выпаренный сок ба-



нанов, сахарного тростника, различных пальм и т. д. Более того, например, в Индии и в настоящее время производится гар — сгущенный тростниковый сок без очистки. Здесь религия запрещает употребление очищенного, то есть рафинированного, сахара. Затрачены колоссальные средства для разработки технологии очистки сахара, а в конечном итоге оказалось, что это в значительной мере вредное дело.

Что же заставило современных, особенно западных ученых-медиков ополчиться на белый сахар и дать ему самые нелестные названия: «умерщвленный сахар», «пустые калории», «чистый, белый и смертельный», «негодяй — рафинированный сахар», «белый враг номер один» и другие?

Прежде всего — отрицательные последствия неумеренного приема этого продукта. Причем последствия оказались настолько серьезными, что игнорировать их оказалось дальше невозможно. Белый сахар — это почти стопроцентная сахароза (точнее, в нем 99 процентов сахарозы), которая больше подходит по действию к химически чистому реактиву, нежели к продукту питания. К тому же доза приема этого продукта, постоянно возрастая, составила в последнее время в высокоразвитых странах 100—150 граммов в сутки на человека. Таким образом, рафинирование, с одной стороны, и повышение дозы приема, с другой, превратило весьма ценный для здоровья, любимый пищевой продукт во вредный, с отрицательными последствиями. Возникла научная проблема, требующая срочного решения. Основные отрицательные последствия приема больших доз сахара в пищу здоровым человеком заключаются в том, что нарушается нормальное течение обменных процессов (прежде всего углеводов и жиров), наступает преобладание процессов возбуждения в коре головного мозга, возникают явления вегетативной дистонии. Как указывалось выше, избыточное и систематическое поступление сахара как легкоусвояемого углевода может привести к истощению инсулярного аппарата и способствовать развитию сахарного диабета. Диета с высоким содержанием сахара приводит к задержке воды в организме, способствует появлению отеков

и увеличивает содержание холестерина в крови. Такая диета особенно противопоказана при хронических воспалениях кожи и слизистых оболочек, а также при ожирении.

А как обстоит дело с другими продуктами питания, например с мукой, растительными маслами, спиртными напитками? Как изменяется их качество после очистки?

Пример с рафинированным сахаром как явление денатурализации природных продуктов не единичен. Нечто подобное происходит и с хлебом, выпеченным из «безжизненной» белой муки, который в эксперименте на мышах и крысах вызывает у последних при длительном приеме рост злокачественных опухолей. Серьезные отрицательные последствия приема высокоочищенных алкогольных продуктов — спирта и водки в большой мере зависят от высокой степени их очистки и значительной дозы приема.

Рафинирование растительных пищевых масел также привело к обесцениванию продуктов с точки зрения содержания биологически активных веществ. И список этот можно продолжить! Ценность пищевых продуктов часто теряется при неправильной переработке и консервации.

Существует еще один важный источник «загрязнения» пищевых продуктов — добавление в них (с целью консервации, для улучшения вкуса, цвета и т. д.) множества синтетических химических соединений, отрицательное действие которых на организм зачастую не изучено до конца. В частности, в США разрешено до 1000 химических добавок только в безалкогольные напитки типа кока-колы и пепси-колы.

Профессор Б. Рубенчик в книге «Питание, канцерогены и рак» (Киев, 1979) пишет: «Среди искусственных добавок, предупреждающих порчу или улучшающих качество и сохранность продуктов, канцерогенная активность обнаружена у некоторых красителей, ароматических и вкусовых веществ и антибиотиков. Канцерогены могут образовываться в продуктах питания при различных способах технологической обработки — копчении, поджаривании, высушивании... Поэтому устранение канцерогенных веществ из пищи человека —

один из наиболее важных путей профилактики рака...»

Даже такой, казалось бы, совершенно безвредный способ денатурализации растительных продуктов, как полное или частичное лишение клетчатки, содержащейся в них в натуральном виде, грозит организму серьезными последствиями.

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Что главное в правильном питании? Какой вред приносит переедание и как исключить его?

Говоря о рациональном питании, нельзя не остановиться на вопросах, касающихся недостаточности и излишеств в питании современного человека. Известно, что в настоящее время переедание как в нашей стране, так и в высокоразвитых странах за рубежом столь широко распространено, что превратилось в важнейшую медицинскую проблему. По некоторым данным, в отдельных регионах нашей страны обладают избыточным весом 50 процентов женщин, 30 процентов мужчин, до 12 процентов детей. Переедание ведет к ожирению со всеми вытекающими отсюда весьма отрицательными последствиями (перегрузкам сердца и легких, помехам в их работе). В настоящее время установлена достоверная и прямая связь между ожирением и такими серьезными заболеваниями, как сахарный диабет и гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда и даже рак. Оно создает благоприятную почву для их возникновения и развития. Кстати, считается, что до 12 процентов излишней калорийности у женщин обусловливается чрезмерным употреблением сахара, у мужчин — алкоголя.

Переедание имеет вполне объяснимые, более того, исторически «оправданные» причины! На протяжении всей истории существования человеческого общества большинство простых людей, крестьян и рабочих, было вынуждено много работать физически и, в силу недостаточности высококачественной пищи, довольствоваться умеренным питанием, часто с пониженной калорийностью. Из века в век переходила в народе мечта о сытой и жирной пище. Такая пища была показателем благополучия и счастья. В какой-то мере ситуация из-

менилась. В результате научно-технической революции во много крат понизилась доля тяжелого труда — это взяли на себя машины и механизмы (правда, возросли нервные нагрузки). Появилась возможность полного удовлетворения спроса на самое полноценное, с точки зрения прежних идеалов, питание. Люди стали есть такие продукты, как мясо, жиры, сладости и прежде всего сахар, — в достаточном количестве. И они, повинуясь прежней традиции, по инерции стремились удовлетворить свою извечную страсть наесться досыта, про запас, оказались в ущербной ситуации: пища поступала постоянно с излишком, а получаемая энергия тратилась недостаточно (в силу пониженной физической загруженности организма), вследствие чего люди стали полнеть. Итак, излишки высококалорийной пищи (прежде всего мясной и жирной) и недостаток физической нагрузки определяют в настоящее время проблему переедания. Естественный социальный регулятор — недостача пищи — не стал срабатывать, а выработать новый регулятор — сознательного самоограничения, основанного на знании, научных данных, люди в большинстве своем еще не успели. Вот почему каждому из нас жизненно важно понять и перестроить свой образ жизни и питания согласно требованиям сегодняшнего дня.

Однако не все в мире переедают. Голод по-прежнему дает о себе знать, особенно в слаборазвитых странах. Наша страна избавилась от этого бича человечества. Высококалорийной, традиционно лучшей мясной и жирной пищи хватает, а некоторым с излишком. Но это совершенно не значит, что проблема питания у нас целиком решена. Она приобрела неизвестные ранее формы. Как записано в Продовольственной программе СССР на период до 1990 года, «основная задача в настоящее время состоит в том, чтобы существенно улучшить структуру питания советского человека за счет наиболее ценных продуктов». И в первую очередь, как показывает современная наука о питании, это касается свежих овощей и плодов (фруктов). Количество их должно быть существенно увеличено.

Главное отличие наиболее сбалансированных диет — наличие достаточного количества растительной пищи. Именно растительные компоненты делают пищу, по мнению современных ученых, более ценной.

Профессор В. Дильман приводит примерный набор продуктов для сбалансированной диеты, содержащей около 2500 калорий: «мясо нежирное — 150, творог нежирный — 200, молоко (кефир, простокваша) — 200, сыр (30%) — 25, хлеб черный — 200, хлеб белый — 100, масло слив. — 10, маргарин — 15, масло, растительное — 30, овощи (капуста, брюква, морковь, репа, редиска, помидоры, салат, тыква, кабачки) — до 600, картофель — 200, фрукты и ягоды (яблоки, груши, абрикосы, сливы, мандарины, земляника, клубника) — до 500, крупы (овсяная, геркулес, гречневая) — 30, сахар — 15, яйцо — 1—2 в неделю (целиком или белок) — все выражено в граммах. Пищу необходимо принимать 4—5 раз в день...»

В повседневном питании многие из нас катастрофически недобирают свежих овощей и фруктов. Это важно. Дело в том, что если по белкам, жирам и углеводам мы укладываемся в норму или даже перекрываем ее, то по набору и количеству жизненно важных элементов (макро- и микроэлементов), витаминов и других физиологически активных веществ, содержащихся в растениях, мы часто существенно далеки от нее. Вот почему гиповитаминозы сегодня стали частыми спутниками большинства людей.

В восполнении недостачи витаминов, минеральных веществ ведущая роль принадлежит свежей растительной пище: плодам, цветкам и листьям, корням и корнеплодам как культивируемых, так и дикорастущих растений. Кстати, дикорастущие растения не уступают своим культурным собратьям в содержании таких незаменимых пищевых и физиологически активных веществ, как витамины, макро- и микроэлементы, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, углеводы и таких жизненно важных веществ, как органические кислоты, биофлавоноиды, фитонциды.

К сожалению, сегодня очень трудно воспитать у людей привычку к свежей растительной пище. Во-первых, у нас постоянная хроническая недостача ее в магазинах. А главная трагедия — это утрата нами здоровых и правильных традиций и обычаев предков — умышленно охаянные в свое время, они забыты новыми поколениями. Современные люди практически не знают пищевых дикорастущих растений и не склонны прини-

мать их в пищу, а поскольку магазины, несмотря на многочисленные усилия государства, не справляются со снабжением свежими и полноценными овощами и фруктами, мы находимся в самом что ни на есть худшем положении.

За границей как протест против засилья неправильных способов питания, поддерживаемых наукой, возникли стихийные движения и системы питания в основном вегетарианского направления, так называемый фаддизм — отказ от пищи, содержащей химические добавки, следование стилю жизни в плане питания своим предкам и питание преимущественно растительной пищей, изготовление хлеба и каши из цельных зерен, сокращение сахара, соли, белой муки и животных жиров и другое. В нашей стране в связи с монополией государства в данной области дело обстоит намного сложнее. Не возлагая всей ответственности на государство, хочу опять-таки напомнить каждому — не нужно ждать, когда накормят нас отличной, сбалансированной во всем пищей. Ведь можно при желании отыскать отличные возможности оздоровления собственного организма. Легко и свободно можно заготавливать и есть десятки килограммов свежих растений наших лесов и лугов. И это нужно делать безотлагательно.

Пища играет ведущую роль среди всех факторов выживания. Как дышать и пить, человек должен ежедневно питаться. За всю жизнь он съедает до 70 тонн различных продуктов, вводя при этом колоссальное количество самых разнообразных физиологически активных веществ, составляющих в конечном итоге внутреннюю экологию организма.

Человек существует на Земле несколько миллионов лет, и все это время он питался растениями — был вегетарианцем. Как считают ученые, в последние 2 миллиона лет пища человека была достаточной по количеству белка. Сравнительно богатую жирами и бедную в большинстве своем углеводами пищу человек получал в натуральном виде в окружающей его природе, употребляя несколько тысяч дикорастущих растений. В период перехода от кочевого образа жизни к земледельческому человек резко снизил число принимаемых дикорастущих растений, заменяя их все больше и больше культивируемыми. Это лишило его огромного числа нуж-

ных ему физиологически активных веществ, играющих важную роль в нормальной жизнедеятельности организма. Вот для чего нужно чаще и больше прибегать нам к услугам крапивы и сныти, черемши и первоцвета, медуницы и других наших лесных друзей.

## РАСТЕНИЯ — ПИЩА И ЛЕКАРСТВО

Признаться, странно звучит сочетание слов: пища — лекарство. Мы привыкли их резко разграничивать.

Да, что касается современных синтезированных лекарств или лекарств, приготовленных из чистых действующих веществ растений, также весьма токсичных, то они, безусловно, не могут служить человеку пищей. Но большинство лекарственных растений в их натуральном виде или высушенными вполне могут применяться и в качестве пищи. Так делается издревле, и в этом кроется глубинный смысл, проявляется мудрость наших предков, сделавших пищу лекарством, а лекарство — пищей.

Основными критериями отнесения растений к пищевым являлись два: первое — наличие в растении (различных частях его) тех или иных незаменимых пищевых веществ: белков, углеводов, жиров, а также витаминов и минеральных солей и второе — отсутствие в растении или в его продуктах опасных для жизни сильнодействующих или ядовитых веществ. По-видимому, второе правило, при отсутствии традиционных безвредных пищевых растений, иногда нарушалось, то есть человек ел и растения, содержащие сильнодействующие вещества, но предварительно ядовитые вещества он удалял в процессе обработки или уменьшал их содержание, вредное влияние, к которому организм постепенно адаптировался, и в настоящее время мы можем видеть среди растений, применяемых человеком в пищу, растения или их части, содержащие и сильнодействующие вещества (пряно-вкусовые растения, кофеинсодержащие напитки — чай, кофе и др.). В дальнейшем человек эмпирически установил полезное действие на организм непищевых веществ и растений, которые стали для него лекарством.

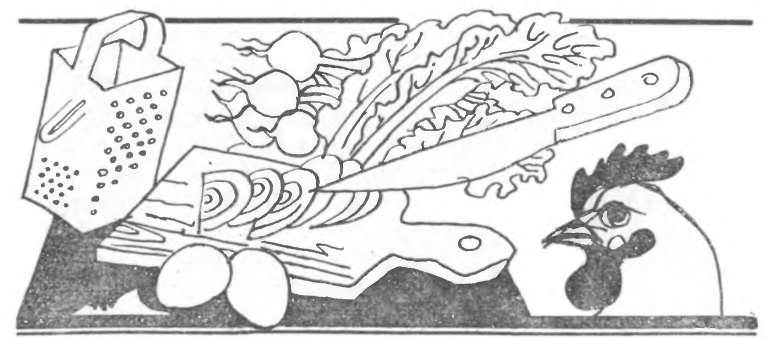
Растение — живой организм, в котором содержатся сложнейшие природные комплексы химических соединений, обеспечивающих одновременно функции и питания

и лечения. Так, белки, углеводы и жиры в большой степени удовлетворяют потребности организма в энергетических и пластических материалах, то есть питают организм. Аминокислоты, простые сахара и полиненасыщенные жирные кислоты регулируют многие жизненно важные функции в организме. Органическая кислота, пектины, фитонциды и другие биологически активные вещества, содержащиеся в пищевых растениях, выполняют регулирующие, активизирующие обменные и другие процессы, то есть практически являются лекарством. Такие же широко распространенные вещества и соединения, как витамины и макро- и микроэлементы, относятся и к пище и к лекарствам. Без них немыслимо нормальное течение процессов обмена веществ в организме и невозможно лечение многих заболеваний. Таким образом, можно считать, что любое растение в большей или меньшей степени — пищевое или лечебное средство.

## РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА — ФОРМЫ ПРИЕМА И ПЕРЕЧЕНЬ БЛЮД

В чем ценность пищи, приготовленной из свежих растений? И стоит ли стремиться принимать растения в пищу свежими?

Безусловно, стоит есть растения в свежем виде. В этом кроется глубинный физиологический смысл. Значительное число незаменимых пищевых веществ (аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов), а также физиологически активных веществ (органических кислот, эфирных масел, ферментов, фитонцидов, микроэлементов и некоторых других), необходимых организму человека (ради которых прежде всего и при-



нимается растительная пища), содержится в максимальных количествах лишь в свежих растениях (их частях — цветках и плодах, листьях, стеблях и корнях). Как перечисленные группы жизненно важных веществ, так и другие (их общее число составляет сотни и даже тысячи индивидуальных веществ и органических соединений) очень быстро, иногда мгновенно, разрушаются или переходят в иные, часто менее полезные для организма соединения. Особенно интенсивно происходит это при длительном и нерациональном хранении, неправильной обработке растений и неумелом приготовлении пищи (при долгой варке, жарении и т. д.). В результате растительная пища в значительной мере физиологически обесценивается, так как организм человека не получает многих необходимых ему веществ. Наиболее быстро утрачиваются витамины, ферменты, эфирные масла, фитонциды. (Например, при варке овощей значительная часть микроэлементов экстрагируется, переходит в отвар, который часто выливается.) Вот почему первой заповедью рационального питания должен стать прием самой ценной для организма свежей растительной пищи: свежих плодов, ягод, овощей, зелени. Хорошо есть только что сорванные плоды, молодые стебли и листья и другие части дикорастущих растений. Конечно, это нужно делать с соблюдением элементарных гигиенических правил, то есть чисто мыть и очищать растения или их части. Полезно съесть листок укропа, свежую морковь, сочный стебелек медуницы или чины, борщевика или дудника. Безусловно, это не всегда возможно, но очень важно стараться это делать и не забывать о том, что свежие растения наиболее физиологически полноценны и жизненно нам необходимы. Значительная часть населения нашей страны — сельские жители, у многих горожан имеются садовые и дачные участки, значит, возможность приобретения, выращивания и использования в пищу свежих растений существует. Также, в принципе, есть выбор свежих овощей и фруктов в наших овощных магазинах, где даже в зимний или ранневесенний период можно купить свежую капусту, морковь, свеклу, редьку, петрушку, сельдерей, салат, укроп, зеленый лук. Повторяю, нужно только понимать важность этого для своего здоровья и не заменять без надобности свежие растения их

консервами, что так распространено в современном быту без должных на то оснований.

Что теряем мы, заменяя свежие растения консервированными?

Теряем многое и первое — это здоровье. Непонимание последствий замены свежих овощей, ягод, фруктов консервированными приводит к пренебрежительному отношению некоторых, особенно молодых, хозяек к тому, что пища, которую принимает семья, становится физиологически малоценной и что это может привести к серьезным последствиям — к подрыву здоровья и к различным болезням, пищевой недостаточности, от чего особенно сильно страдают дети.

Необходимо помнить и о том, что некоторые физиологически активные вещества (витамины, микроэлементы и другие) способны накапливаться впрок в организме, и при длительном приеме свежей растительной пищи устраняются отрицательные последствия их дефицита, восстанавливаются нормальные соотношения этих веществ. В результате нормализуется течение физиологических процессов и прежде всего обмена. Вот и подумайте, стоит есть свежие растения или не стоит...

Давайте пользоваться «сезоном» растений: весной есть одни, летом — другие, осенью — третьи, зимой — что запасем или купим в магазине, на рынке. Первая, лучшая ягода должна быть съедена свежей, а не в варенье, где ее физиологическая ценность уменьшается часто до половины и больше.

А поскольку, как говорится, каждому овощу свое время, нужно стараться не пропустить это время и максимально использовать его для оздоровления организма.

Рассмотрим это поподробнее.

Какой растительной снедью одаривает нас весна? Чем богаты леса, луга, поля и огороды в весеннюю пору?

Ранней весной и в более поздние сроки наиболее ценны дикорастущие пищевые растения: крапива двудомная и многочисленные луки (лук победный, или черемша, лук-слизун, лук-батун), лопух большой и медуница мягчайшая, одуванчик и первоцвет (первоцвет крупночашечный и первоцвет Палласа), сныть, спаржа, хвощ полевой и другие, которые появляются, когда в

открытом грунте практически нет пищевых растений. Весна — пора березового сока, первых грибов (сморчков и сморчковых шапочек) и пр. Достаточен набор и культивируемых растений: щавель и зеленый лук, спаржа, эстрагон, петрушка, сельдерей, салат и т. д. Десятки растений человек может использовать ранней весной, когда организм особенно нуждается в жизненно важных веществах.

А лето красное, чем богато оно?

Летом число необходимых для полноценного питания растений резко увеличивается. Большой их выбор среди культурных растений. Это редис и редька, огурцы и помидоры, капуста, морковь, укроп, сельдерей, петрушка, щавель, ревень, а также первые летние ягоды и фрукты — земляника садовая, смородина черная, яблоки, черешни, вишни, груши, сливы, бахчевые культуры. Не меньше выбор и среди дикорастущих растений. Бедренец-камнеломка и борщевик, дудник и сныть, щавель, ревень, лебеда, подорожник, просвирник, полынь обыкновенная и полынь-экстрагон, душица, зверобой и многие-многие другие растения наших лесов и лугов предлагают человеку свои добрые услуги в чудесную летнюю пору. Поспевают летом и первые дикие ягоды: земляника и малина, смородина черная и красная, жимолость, черемуха, черника и другие. Появляются многочисленные грибы. Лето — пора заготовки впрок различных напиточных растений, а также пряных трав.

Какие растения, их плоды можно использовать в осеннюю пору?

Осенью и вовсе приволье! Это время года особенно богато разнообразной растительной пищей и прежде всего многочисленными фруктами и ягодами. Созревают в садах яблоки и поспевает виноград, вызревают плоды облепихи и других ягодных культур. И среди дикорастущих плодово-ягодных растений выбор хоть куда: брусника и смородина, калина и рябина, княженика и морошка, шиповник и многие другие. Поспевают в тайге кедровые орехи, полны леса, перелески многочисленными грибами: здесь белый гриб и грузди, моховики, подберезовики и подосиновики, опята. Огородная зелень уходит на второй план, но осень — пора заготовки впрок как овощей, так и плодов. Особенно

важны осенью многочисленные пряные травы, как культивируемые (хрен, чеснок, петрушка, сельдерей, укроп и т. д.), так и дикорастущие (тмин, хмель, дягиль, дудник, бедренец, аир и т. д.).

Зима — самый трудный период в отношении свежих растений. Какие возможности у нас имеются зимой, чтобы обеспечить организм природными витаминами?

Зимний период в нашей стране, особенно в условиях Сибири, наиболее продолжительный и бедный свежей растительной пищей, и поэтому очень важно в это время года использовать заготовленные впрок овощи и фрукты и снабжать организм свежей растительной пищей как тепличного происхождения (зеленым луком, петрушкой, сельдереем, укропом, огурцами и т. д.) или выращенными в домашних условиях (укропом, петрушкой, огуречной травой, салатом, мелиссой), так и собранными в лесу (хвоей кедра, ели и др.). Велика зимою роль свежих, долго сохраняющихся плодов (калины, рябины обыкновенной и черноплодной, брусники, водяники), а также высушенных растений или их плодов (шиповника, рябины, листьев земляники, ежевики, костяники, смородины, кипрея и многих других дикорастущих растений) для приготовления различных блюд и поливитаминных напитков.

Во все времена года можно найти достаточно свежей зелени и плодов, чтобы организм не бедствовал от недостатка витаминов.

В пищу могут приниматься различные части свежих растений, их соки. Из них можно сделать закуски (салаты, винегреты), первые блюда (холодные супы, окрошки, ботвиньи, горячие супы: борщи, щи, рассольники, похлебки), вторые блюда (каши), третьи блюда и вспомогательные (гарниры, подливы, начинки и т. п.) — а также специи, пряности, приправы, безалкогольные напитки (холодные — квас, сбитень и др., горячие — компоты, кисели, чаи).

При приеме в пищу свежих растений практически все вещества, содержащиеся в них, поступают в организм в неизмененном виде. Увеличивается нагрузка на жевательный аппарат, что укрепляет зубы. Но помните? Мы говорили о гигиенических правилах. Особенно четко их нужно соблюдать при употреблении в пищу подземных частей растений, которые следует тщатель-

но очищать от остатков почвы и не менее тщательно промывать.

Самой распространенной формой приема растительной пищи являются **салаты.** Они заслуживают самого пристального внимания и широкого распространения в обиходе.

Салатные растения, культивируемые человеком, всем известны. Малоизвестны дикорастущие пищевые растения, применяемые для приготовления салатов. Рассмотрим их подробнее, перечислив наиболее важные. Это бедренец-камнеломка — в пищу применяются листья молодых однолетних растений; борщевик рассеченный — листья; горноколосник колючий — листья; дудник лесной — листья; ежевика — молодые побеги и листья; кандык сибирский — подземная часть; кипрей узколистный — молодые побеги и листья; кислица обыкновенная — листья; клевер луговой — молодые листья; крапива двудомная — молодые побеги с листьями; лапчатка гусиная — молодые листочки; лабазник вязолистный — молодые побеги с листьями; лебеда садовая — листья; липа мелколистная — молодые листочки; ложечная трава арктическая — листья; лопух большой — молодые корни и листья; луки (лук гигантский, лук медвежий и победный — черемша, калба, лук поникающий — слизун, лук-скорода); марь белая — молодые листья; мать-и-мачеха — листья с черешками; медуница — стебли с листьями; одуванчик лекарственный — стебли, листья, бутоны; пастушья сумка обыкновенная — прикорневая розетка листьев молодых растений; первоцвет (весенний, крупночашечный, Палласа) — молодые листья; подорожник большой — молодые листья; полынь-эстрагон — молодые побеги с листьями; просвирник низкий — молодые листья; ревень — листья, молодые стебли; сердечник горький — листья; свербига обыкновенная — листья и молодые стебли; смородина черная — почки и молодые листочки; сныть обыкновенная — молодые побеги и листья; спаржа обыкновенная — молодые побеги; тимьян ползучий — цветки и листья; тмин обыкновенный — молодые побеги, листья, семена; хвощ полевой — молодые спороносные побеги; цикорий обыкновенный — молодые побеги и листья; шиповник — молодые листочки; щавель — молодые побеги и листья; ярутка полевая —

прикорневая розетка из молодых листьев; яснотка белая — молодые побеги и листья.

А как составлять салаты из перечисленных растений? Каких принципов придерживаться при этом?

Большая их часть (особенно луки, сныть, одуванчик) может применяться для салатов самостоятельно. Возможны также сочетания, например: лук-скорода, яснотка белая, крапива; одуванчик, черемша, первоцвет, крапива двудомная; яснотка белая, кислица обыкновенная, смородина черная; первоцвет, крапива, яснотка, тимьян, эстрагон; борщевик, медуница, одуванчик, первоцвет, смородина черная; сныть, дудник, крапива, щавель, медуница, одуванчик; кипрей, мать-и-мачеха, медуница, щавель, первоцвет, эстрагон.

Безусловно, можно их комбинировать и по-другому. Все зависит от выбора сырья и вкуса, сочетания могут меняться практически бесконечно. Указанные компоненты могут входить поровну, или их соотношение может быть изменено.

Какие существуют правила приготовления салатов из дикорастущих растений? Какие тонкости здесь нужно учитывать?

Главное здесь, хорошо знать используемые растения и ни в коем случае не применять тех, которые неизвестны, чтобы избежать отравления ядовитыми растениями. Основная «тонкость» в том, что дикорастущие растения всегда под рукой, всегда свежие и самые дешевые по цене, но самые дорогие для здоровья. Им нет замены. Их нужно использовать всегда и везде, где только предоставляется возможность. В природе огромный выбор зелени, на самые разные вкусы, особенно это касается пряно-ароматических растений. Вот и нужно использовать их шире, творчески, с любовью.

Приготовление салата из дикорастущей зелени мало чем отличается от приготовления его из овощей. Прежде всего следует брать молодые и сочные части растений: побеги, стебли, листья. Лежалая и тем более переработанная зелень уступает свежей как по вкусовым качествами, так и особенно по физиологической активности содержащихся веществ — в ней утрачиваются полностью или частично витамины и ферменты, фитонциды и некоторые другие весьма активные в биологическом отношении вещества типа эфирных масел

и т. д. Для приготовления салата подобранные части растений перебирают, удаляя посторонние примеси, после чего их тщательно промывают и откидывают на решето или редкую ткань. Подвяленную зелень измельчают и помещают в эмалированную посуду, добавляя различные дикорастущие и культивируемые специи или составные части салата, думая при этом о создании хорошего вкусового букета, а не смешивая зелень как попало. Так, в салаты из горчащих трав не требуется совершенно или требуется незначительное количество горчицы или перца; богатых органическими кислотами — ускусной или лимонной кислоты и т. д. Например, в салат из листьев крапивы, яснотки белой и других растений с «пресным» вкусом при надобности можно добавить части тех растений, которые обладают горьковатым или кислым вкусом (одуванчика или первоцвета, черемши, щавеля или ревеня). Затем кладутся приправы. На полкилограмма салатной смеси рекомендуется: уксуса — 4—5 столовых ложек, растительного масла — 5—10, сметаны 10—15, горчицы (в пресные салаты) — 1 чайная ложка и более, соль, перец и другие приправы. Все по вкусу.

Добавлять ли в салаты из дикорастущих растений овощи?

Безусловно, когда они есть. Это сделает блюдо более привычным и, стало быть, желанным.

Наверное, пришла пора рассказать о конкретных рецептах салатов из дикорастущих трав. Начнем с трав весенних, когда на грядке еще пусто. В эту пору межсезонья дикорастущие растения настоящий клад — дешево, доступно, вкусно! Пользуйтесь на доброе здоровье! Рецепты блюд и напитков даны по книгам А. Кощеева «Дикорастущие съедобные растения в нашем питании» (М., 1980) и В. Похлебкина «Национальные кухни наших народов» (М., 1983).

**Салат для весеннего лечения.** Молодые побеги одуванчика, мать-и-мачехи, кресс-салата, щавеля кислого, предварительно ошпаренные кипятком, вымыть, очистить, дать воде стечь, добавить тонко нарезанные помидоры, заправить соусом: три столовые ложки сливок с лимонным соком или кефира, щепотка сахара, тонко нарезанный зеленый лук, укроп и огуречник, добавить по вкусу майонез. Слегка посолить.

**Весенний салат.** Взять поровну жерухи, нежных побегов крапивы, молодого одуванчика, кочанного салата, вымыть, дать воде стечь. Посыпать укропом, петрушкой, огуречником. Заправить лимонным соком и растительным маслом или кефиром, сметаной, щепоткой сахара и небольшим количеством соли.

**Свежий весенний салат.** Свежие листья шавеля, пастушьей сумки и яснотки белой очистить, промыть, порезать, добавить молодых корней цикория и перемешать. Перед подачей на стол заправить соусом из сметаны или простокваши, соли, горчицы, растительного масла. Сверху посыпать полураспустившимися бутонами одуванчика, измельченным луком и подать к столу.

**Салат из медуницы с луком,** 300 г медуницы, 100 г зеленого лука, 4 г сметаны, 1 яйцо, соль по вкусу. Медуницу и лук тщательно промыть, измельчить ножом, посолить и перемешать. Сверху положить ломтик вареного яйца и заправить сметаной.

**Салат из одуванчика.** Для получения одной порции салата — 100 г свежих листьев одуванчика замачивают в соленой воде. Затем подсушенные листья режут, кладут в них по ложке сметаны и майонеза, солят и, тщательно перемешав, подают на стол.

**Салат из первоцвета.** 100 г листьев первоцвета, 80 г вареной свеклы, 25 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль по вкусу. Промыть листья первоцвета и лука, измельчить ножом, положить на ломтики вареной свеклы, посолить, заправить сметаной. Перед подачей на стол поставить на 10 минут в холодильник.

**Салат из сныти.** 150 г свежей сныти, 25 г тертого хрена, 20 г сметаны, соль по вкусу. Молодые листья сныти промыть, залить кипятком и выдержать в нем 10 минут. Воду слить, листья измельчить, добавить тертый хрен, перемешать и заправить сметаной.

**Салат из черемши.** 150 г черемши, 100 г мяса, 1 яйцо, горчица, соль, уксус по вкусу. Промытые молодые листья черемши подержать в кипятке 2—3 минуты, измельчить ножом и положить на кусочки вареного и охлажденного мяса или ветчины, заправить специями и украсить ломтиками яйца.

**Салат из тмина с капустой.** 20—30 г молодых побегов и листьев тмина, 150 г квашеной капусты, 15 г

растительного масла. Вымытым и мелко порезанным тмином посыпать подготовленную капусту, заправить растительным маслом.

**Салат из хрена.** 50 г хрена, 10 г сахарного песка, 10 г растительного масла, уксус, соль по вкусу. Измельченный на терке хрен залить 2 столовыми ложками кипятка, прибавить сахарный песок, соль, уксус и растительное масло. Перемешать и посыпать укропом или петрушкой.

Летом, в пору буйства огородной зелени, нужно помнить о дикорастущих растениях. Они стоят этого. Особенно тогда, когда по какой-то причине овощей недостаточно или их совсем нет. Летние салаты могут быть такими.

**Салат из листьев борщевика.** 100 г листьев борщевика, 50 г зеленого лука, 100 г картофеля, 10—15 г растительного масла, соль, специи. Отваренные в течение 3—5 минут листья измельчить ножом, перемешать с измельченным луком, уложить на ломтики вареного картофеля, заправить растительным маслом и специями.

**Салат зеленый из дудника.** 60 г молодых побегов дудника, очищенные от кожицы, 40 г яблок, 40 г корней сельдерея, 20 г майонеза, уксус, соль по вкусу. Зелень, яблоки и сельдерей нарезать тонкой соломкой, смешать и заправить майонезом и специями. Сверху посыпать рубленой зеленью укропа.

**Салат из листьев бедренца-камнеломки и редиса.** 40 г листьев бедренца, 10 г редиски, 40 г зеленого лука, 40 г сметаны или майонеза, одно яйцо. Нарезанные листья бедренца, редис и лук заправить сметаной или майонезом, сверху уложить ломтики вареного яйца.

**Салат из кровохлебки с картофелем.** 50 г картофеля, 40 г молодых листьев кровохлебки, 20 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль по вкусу. Вареный картофель нарезать ломтиками. Листья кровохлебки выдержать в кипятке 1 минуту, затем отделить от воды, измельчить вместе с луком. Соединить с картофелем, посолить, заправить сметаной и уксусом.

Мы довольно подробно поговорили о салатах. Какие же еще блюда можно приготовить из дикорастущей и культивируемой зелени? Может быть, винегрет?

Ну что ж, при желании в винегрет можно добавить

свежую зелень (любую, по вкусу), но это такое блюдо, в котором уже не обойтись без вареных картофеля, свеклы, моркови, соленых огурцов, репчатого или зеленого лука, квашеной капусты, а также маринованных овощей и фруктов. Иногда в винегрет добавляют отварное или консервированное мясо, рыбу, а также сельдь и вареные яйца. Содержание ценных для организма пищевых и физиологически активных веществ в винегрете значительно снижено по сравнению с салатами. Они разрушаются при кипячении, часть их уходит в отвар. Однако большое разнообразие входящих в него овощей и фруктов имеет положительное значение для организма.

**Винегрет овощной.** Для приготовления одной порции винегрета берут из расчета чистого веса: свеклы 46 г, картофеля — 30 г, моркови — 20 г, огурцов соленых — 30 г, капусты квашеной — 40 г, лука репчатого или зеленого — 40 г, зелени — 10 г и заправки — 30 г.

Свеклу моют и чистят, помещают в холодную воду и варят с уксусом, но без соли, до готовности (45—50 минут), после чего быстро охлаждают под струей холодной воды, очищают, нарезают тонкими пластинками или мелкими кубиками. Морковь варят также без соли и нарезают, как свеклу. Лук очищают и мелко шинкуют. Картофель варят в подсоленной воде и нарезают ломтиками. Соленые огурцы нарезают ломтиками. Квашеную капусту шинкуют, если она крупная, кусковая. Чтобы свекла не окрашивала остальные овощи, ее отдельно заправляют растительным маслом. Все овощи соединяют, поливают заправкой и при надобности подсаливают. Часто добавляют майонез. Готовый винегрет раскладывают в салатники, на блюда и украшают зеленью, ломтиками вареных овощей.

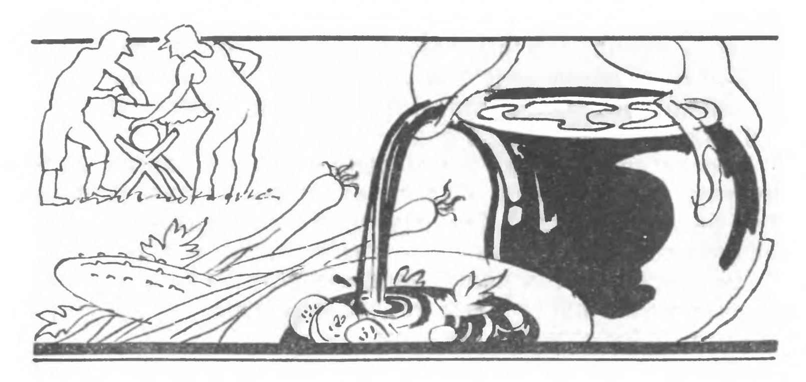
Теперь **первые блюда.** Они имеют огромный ассортимент и исключительно важны для правильного, рационального, сбалансированного питания. Они могут быть разделены на холодные (супы, окрошки, ботвиньи) и горячие (супы, щи, борщи, рассольники, солянки и др.).

Окрошка — холодный суп на квасе — любимое русское национально блюдо. В ней отлично сочетаются свежие и вареные овощи, мясо и рыба. И что очень важно, в нее можно вводить многие дикорастущие ра-

стения. Продукты для приготовления окрошки должны быть высокого качества и вкуса. Овощи подбирают пресные (отварные картофель, морковь, репу, брюкву и свежие огурцы). Нарезанные кубиками, они составляют до половины овощей в овощной окрошке и до $^1/_3$ — в мясной и рыбной окрошках. Кроме того, туда добавляют пряные овощи: мелко нарезанный зеленый лук (черемшу, лук-слизун, лук-батун), зелень сныти, борщевика, дудника, укропа, петрушки, сельдерея, эстрагона, кервеля и других.

Мясо для окрошки берут разное. Желательно отварную говядину и мясо домашней птицы, но не колбасу. Из рыб годится окунь, линь, судак, а также треска. Квас готовится более кислый, чем обычный питьевой. Он составляет не менее трети всей жидкости (в мясной окрошке его можно разбавлять наполовину питьевым квасом). Рыбная окрошка обычно подкисляется лимонным соком или лимонной кислотой, а в овощную окрошку добавляют либо хороший огуречный рассол, либо разведенную квасом горчицу (одну или с черным перцем). Эту заправку вначале смешивают с пресными овощами, луком, мясом, слегка разминают деревянной ложкой и настаивают 30 минут, чтобы рассол впитался в мясо, затем заливают квасом. Подобной заправки должно быть до 1 стакана на 1 литр кваса. Добавляют в окрошку соленые грибы, моченые яблоки, сливы. Обязательно кладут яйца, сваренные вкрутую, и сметану.

**Окрошка мясная.** 2 стакана кваса, 2 вареных яйца, 2 вареные картофелины, 10 листиков щавеля, 1 столо-



вая ложка тертого хрена, 1 стакан пестиков хвоща полевого, 1 чайная ложка сахарного песка, 2 столовые ложки сметаны, 60 г мяса, горчица, соль. Вареное яйцо, подготовленный щавель и пестики хвоща измельчить ножом, залить квасом, добавить нарезанный картофель и хрен, посолить, добавить горчицу и кусочки мяса, заправить сметаной.

**Окрошка овощная летняя.** 1 л кваса, 0,5 стакана огуречного рассола, 2 репы, 1 стакан нарезанного кубиками отварного картофеля, 2 свежих огурца, 1 стакан зеленого лука, 2 столовые ложки укропа, 0,5 столовой ложки петрушки, 1 столовая ложка горчицы, 0,5 чайной ложки черного перца, 3 крутых яйца. Приготовить как указано выше.

А вот еще одно холодное старинное русское блюдо — ботвинья. Она была очень популярна у наших предков благодаря своей физиологической ценности и практичности. Почему-то сегодня не все из нас оказывают ей должное внимание.

Гóтовится ботвинья на квасе, причем состоит из трех отдельных частей: супа-ботвиньи, отваренной красной рыбы (осетра, севрюги, лосося), подаваемой отдельно от супа, и мелкого льда — тоже на отдельной тарелке. По способу приготовления суповой части ботвиньи делились на простые и запарные. По рецепту, приводимому В. Похлебкиным в книге «Национальные кухни наших народов» (М., 1983), для приготовления простой полной ботвиньи требуется: 1 л кваса хлебного, 0,25 л кваса белого окрошечного, 1,5—2 стакана отваренного щавеля, 1 стакан отваренной крапивы, 3 молодые свеколки вместе с ботвой, 1—1,5 свежего огурца, 1—2 столовые ложки тертого хрена, 0,5 лимона, 1 чайная ложка горчицы, 0,5—0,75 стакана зеленого лука, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка сахара, 1,5 столовой ложки укропа, 0,5 килограмма рыбы, 4 рака.

Ботву свекольную и отдельно корешки слегка припустить до мягкости. Слегка отварить листья щавеля (не более 3 минут). Крапиву тщательно промыть в холодной воде, ошпарить кипятком и откинуть в дуршлаг. Отмеренную зелень мелко порезать острым ножом и добавить мелко нарезанные корешки свеклы, зеленый лук перетертый с солью и укропом.

Оба кваса сливаются вместе. Срезанная с лимона

цедра растирается с сахаром, куда добавляется лимонный сок, горчица, хрен. Все перемешивается с небольшим количеством кваса, и вливается сюда весь квас. Заправленный таким образом квас соединяется с приготовленными травами и овощами, куда добавляется огурец, нарезанный кубиками, и ставится на холод на 15—20 минут. Порезанная рыба отваривается в небольшом количестве кипящей соленой воды, в которую добавлены лук, укроп, черный перец и лавровый лист.

Ботвинью подают в качестве первого блюда или перед жарким. Лед постоянно добавляется в кушанье, чтобы оно было холодным. Хлеб к ботвинье подается только свежий, ржаной.

Запарная ботвинья отличается от простой тем, что в нее добавляют специально приготовленную запарку из ржаной муки. Ботвинью можно приготовить и без дорогой рыбы, что, на наш взгляд, далеко не главное в этом блюде, так как присутствие богатого набора свежей огородной и дикорастущей зелени делает ботвинью весьма ценной для организма.

**Горячие супы** — главные, самые распространенные наши блюда.

Нет, пожалуй, более удачной комбинации растительных и животных продуктов, чем в горячих первых блюдах — супах, щах, борщах. Тот факт, что они не приедаются — первое и очень важное свидетельство физиологически оправданного подбора указанных продуктов. Народная мудрость так определила значимость этих блюд в жизни простых людей: «Щи да каша — мать (жизнь) наша», «Щи всему голова», «Отец родной надоест, а щи не надоедят». Настоящие русские щи включают в себя капусту, картофель, мясо, коренья, (морковь, петрушку), пряную заправу (лук, сельдерей, чеснок, укроп, перец, лавровый лист), кислую заправу (сметану, яблоки или капустный рассол). Что касается капусты, то она может быть заменена щавелем, снытью, борщевиком, крапивой, ревенем, черемшой, как взятыми по отдельности, так и в комбинации друг с другом. Сколь важны эти компоненты, особенно весной, когда организм человека более всего нуждается в витаминах, говорит народный опыт и данные современной медицины. И еще немаловажная деталь — едят щи обычно с черным ржаным хлебом, что очень полезно для работы желудка.

**Щи зеленые.** 500 г говяжьей грудинки, 0,75-литровая банка щавеля, 2 луковицы, 1 морковь, 1 петрушка, 1 сельдерей, 1 столовая ложка укропа, 10 горошин черного перца, 3 лавровых листика, 4 зубчика чеснока, 2 крутых яйца, 100 г сметаны.

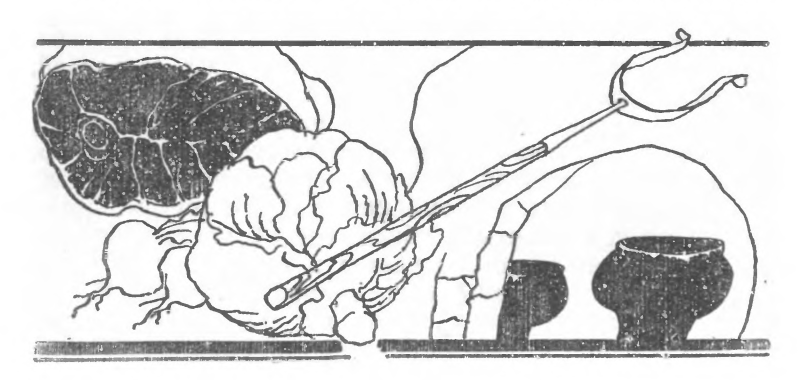
Для приготовления щей нужно:

Сварить мясной бульон. Щавель тщательно промыть в холодной воде, освободить от стеблей, мелко нарезать и положить в готовый кипящий мясной бульон. Одновременно добавить мелко нарезанный лук, нарезанные соломкой коренья, пряности за исключением чеснока и укропа, и варить 10—15 минут до потемнения щавеля. Чеснок и укроп внести за 2 минуты до конца варки. При подаче на стол заправить сметаной и мелко нарезанными яйцами.

Зеленые щи можно приготовить и без мяса. Для этого щавель, коренья и пряности нужно внести в 1,25 л кипящего подсоленного лукового бульона, в который засыпается еще 1 столовая ложка риса и 1 столовая ложка гречневой крупы. Варить 15 минут.

**Щи зеленые с борщевиком.** 100 г измельченных на мясорубке (или ножом) листьев борщевика, 100 г картофеля, 30 г петрушки, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, половину яйца, 20 г сметаны, 350 г воды или бульона. В кипящую воду или бульон положить картофель, через 15 минут — пассерованный лук, борщевик с петрушкой и варить еще 10 минут. Добавить соль, перец, лавровый лист и соус. Заправить яйцом и сметаной при подаче на стол.

Борщ — незаменимое первое блюдо украинской кух-



ни, как и русские щи, служит примером удачного сочетания растительных и животных продуктов. Готовится борщ на мясном, костном или мясо-костном бульоне; компонентами борща являются: мясо (говядина, свинина, домашняя дичь), свекла (тушеная, печеная или полувареная), а также капуста, морковь, картофель, петрушка, лук, помидоры, реже — фасоль, яблоки, кабачки, репа.

**Борщ из дудника.** 100 г молодых побегов дудника, очищенных от кожицы, 60 г свеклы, 50 г белокочанной капусты, 40 г моркови, 10 г петрушки, 40 г репчатого лука, 30 г томатного пюре, 10 г жира, 5 г сахара, 15 г уксуса, 20 г сметаны, 400 г мясного бульона. В кипящий мясной бульон или воду заложить нашинкованную капусту, варить до полуготовности, добавить тушеную свеклу, нарезанную стружкой, и дудник, пассеровать морковь, петрушку, лук и специи. Снова довести до кипения и варить 15 минут. Заправить уксусом, солью, сахаром, довести до кипения.

Похлебки — горячие первые блюда, приготавливаемые на мясных бульонах, основу которых составляют вода и овощи. Они именуются по преобладающему овощу и бывают луковыми, картофельными, репяными, брюквенными, чечевичными. В похлебки вводится лук, пряности и пряная зелень: петрушка, сельдерей, укроп и чеснок. Едят похлебки сразу после их приготовления со ржаным хлебом. Подогревать их не рекомендуется.

**Похлебка луковая.** 1,25 л воды, 4—6 луковиц, 1 лук-порей, 1 петрушка, 1 сельдерей, 1 столовая ложка укропа, 4—6 горошин черного перца, 1 чайная ложка соли.

Положить в кипящую воду нарезанные соломкой коренья, мелко измельченные и перетертые с солью лук и лук-порей, перец. Когда лук распустится и бульон станет зеленым, посолить, засыпать измельченную зелень и через 3 минуты снять с огня. Настоять закрытым 5 минут.

Рассольник — горячее первое блюдо на солено-кислой огуречной основе. В современный рассольник входят соленые огурцы, картофель, морковь, репа, брюква, крупа (гречневая, ячневая, перловая или рисовая), большое количество пряных овощей и зелени (лук репчатый, лук-порей, сельдерей, петрушка, пастернак, укроп, эстрагон, чабер) и немного пряностей (лавровый лист, душистый

и черный перец). Из мясных продуктов используются субпродукты (почки, печень и др.).

**Рассольник овощной.** 3—4 соленых огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, 3 столовые ложки гречневой или рисовой крупы, 1 пастернак (корень и зелень), 2 луковицы, 1 лук-порей, 1 петрушка, 1 сельдерей (корень и зелень), 8 горошин черного перца, 2 лавровых листочка, 1 столовая ложка укропа, 0,5 столовой ложки эстрагона, 25 г сливочного масла, 100 г сметаны.

В 1,5 литра кипятка сварить овощи и крупу, заправить отдельно подготовленными огурцами — срезанная с огурцов кожица заливается 1—1,5 стакана кипятка, кипятится на медленном огне 10—15 минут, затем выбрасывается, а в рассол опускается мякоть огурцов, порезанных вдоль на 4 части и поперек на мелкие дольки, припускается в течение 10 минут. Готовый рассольник заправить сметаной.

Солянки — густые острые супы, соединяющие в себе некоторые составляющие щей (капусту) и рассольников (соленые огурцы, их рассол). В солянки кладутся помидоры, соленые или маринованные грибы, маслины, каперсы, добавляются лимонный сок, квас.

**Солянка грибная.** 1,5 литра воды, 6—8 сухих белых грибов, 2 стакана соленых грибов, 12 маслин, 2 стакана мелко нарезанной капусты, 1,5 стакана квашеной капусты, 1 морковь, 1 петрушка, 2 столовые ложки укропа, 0,5 стакана сметаны, 1 сельдерей, 2 луковицы, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 помидора, 3 лавровых листка, 10 горошин черного перца, 0,5 лимона или 0,5 стакана кислого кваса.

Подготовить грибной бульон, для чего отварить сухие грибы, вынуть их, когда размякнут, нарезать соломкой, вновь варить, добавив морковь, петрушку, сельдерей, нарезанные соломкой. Свежую и квашеную капусту потушить с помидорами и луком на масле до мягкости, а соленые грибы ошпарить и нарезать мелкими кусочками. Все продукты соединить, добавить пряности и варить 15 минут на умеренном огне. Готовую солянку заправить сметаной и соком лимона.

Супы очень популярное у нас первое блюдо. В них можно вводить и многие дикорастущие растения, известные всем — девясил и лебеду, лопух и медуницу, первоцвет и сныть, спорыш и хвощ полевой, черемшу и ща-

вель, а также те растения, что применяются в щах и борщах — борщевик, дудник. Хороши в супах грибы.

**Суп из овощей с девясилом.** 50 г белокочанной капусты, 200 г картофеля, 40 г моркови, 20 г свежего корня девясила, 20 г репчатого лука, 50 г свежих помидоров, 20 г топленого масла. В кипящий бульон заложить капусту и картофель, за 10—15 минут до готовности супа добавить пассерованный репчатый лук, измельченные корни девясила и помидоры.

**Суп мясной с медуницей.** 150 г медуницы, 150 г мяса, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 5 г жира, до 50 г воды или бульона, соль, перец по вкусу. Мясо и картофель варить до готовности на воде или в бульоне, добавить измельченную медуницу, пассерованный лук, довести до кипения, добавить по вкусу соль и перец.

**Суп из зелени со снытью.** 160 г сныти, мальвы, подорожника, спорыша, борщевика (в равных частях), 40 г овсяной крупы, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г жира, 40 г сметаны, специи по вкусу. Сначала варить до полуготовности крупу, затем добавить промытую и измельченную зелень, продолжать варить 20 минут. В конце варки добавить поджаренный лук. Перед подачей на стол заправить суп сметаной.

**Суп из хвоща полевого.** 300 г пестиков хвоща полевого, 300 г картофеля, 40 г сметаны, соль по вкусу. Картофель, нарезанный дольками, варить в воде до готовности, добавить измельченные пестики хвоща полевого, довести до кипения. Перед подачей на стол заправить суп сметаной.

**Суп картофельный с черемшой.** 300 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10—20 г жира, 200 г черемши, 700 г воды или бульона, специи по вкусу. Очищенный картофель нарезать кубиками и варить 10—15 минут, добавить поджаренный лук и морковь, за 10 минут до окончания варки супа добавить измельченную ножом черемшу.

Культивируемые и дикорастущие растения часто применяются в тушеном и жареном виде.

**Икра грибная.** Сварить 100 г сухих грибов и пропустить через мясорубку. Мелко нарезать две головки репчатого (можно 100 г зеленого) лука, слегка поджарить его в 100 г растительного масла, добавить подготовленные грибы и тушить 10—15 минут. Запра-

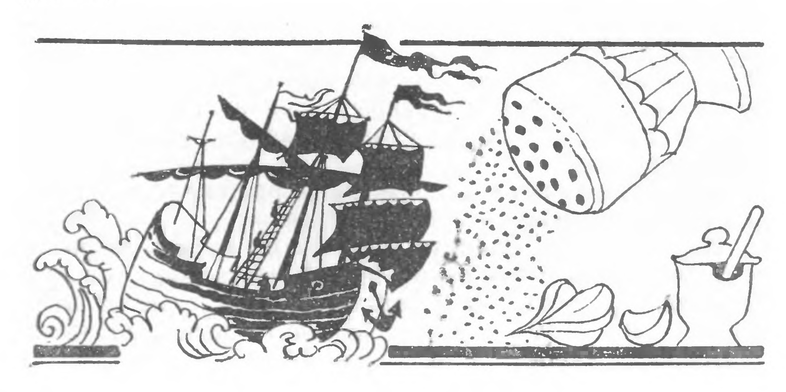
вить икру толченым чесноком, уксусом (по вкусу), добавить перец, соль. Икру можно приготовить и из соленых грибов. 600—650 г соленых грибов пропустить через мясорубку, предварительно промыв их холодной водой.

**Грибы жареные.** 1 кг грибов, 30 г лука, 50 г сливочного масла, 100 г оливкового масла, 2 лимона, 2—3 зубка чеснока и петрушка. Спассеровать на масле лук и чеснок, нарезанные очень мелко. Прибавить ломтики сырых грибов, влить лимонный сок, посолить по вкусу, хорошо размешать и жарить на сильном огне. Подавать с зеленью петрушки.

**Зелень тушеная.** 50 г молодых листьев подорожника, 50 г сныти, 25 г борщевика, 25 г просвирника, 25 г щавеля, 25 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г пшеничной муки, 10 г жира, специи по вкусу. Промытую и нашинкованную зелень и мелконарезанную морковь тушить в небольшом количестве воды. За 15—20 минут до готовности добавить пассерованный лук и щавель. Когда зелень станет мягкой, заправить ее мукой, солью и перцем.

Мы рассмотрели практически все блюда, кроме напитков, которые можно приготовить из культивируемых и дикорастущих растений. Хотелось бы затронуть очень важный вопрос — о специях и пряностях. Ведь без них часто невозможно обойтись при приготовлении вышеуказанных блюд.

**Пряности и специи** имеют исключительно важное физиологическое значение. История их применения уходит в глубину тысячелетий. Она полна трагедий и парадоксов.



Общеизвестны исторические факты, свидетельствующие о той огромной цене, которую платили люди за пряности. Длительное время валютные поступления от пряностей составляли значительную часть государственного бюджета ряда ведущих европейских стран, враждовавших между собой из-за колоний, где эти пряности выращивались. В связи с этим отрадно отметить то важное, на наш взгляд, обстоятельство, что в России с давних пор были введены в культуру и стали любимы народом свои, отечественные пряности и специи — такие, как хрен, горчица, лук, чеснок, тмин, укроп и другие. Эти растения исправно служили здоровью людей. И то, что народ наш ввел их в свой обиход, говорит о его величайшей мудрости. Говорит о том, что у нас есть чему поучиться у наших предков.

На основе многолетнего опыта народ отобрал и улучшил свои растения, отлично служившие ему ранее и применяемые поныне в качестве пряностей, не уступающих в плане физиологического действия редкостным и дорогостоящим заморским. Для улучшения вкуса пищи и ее усвоения, а также для замены дорогостоящих и недоступных народу пряностей в местной флоре были найдены превосходные для этих целей растения: аир болотный, применяется свежее и высушенное корневище; барбарис обыкновенный — сухие плоды; бедренец-камнеломка — свежие, сухие листья и корни; бузина черная — цветки; горец перечный — листья; гравилат городской и аллепский — корни и листья; девясил высокий — корни в свежем и сушеном виде; донник лекарственный — листья; дудник лесной — корни; душица обыкновенная — листья, цветки; дягиль лекарственный — корни и листья; зизифора пахучковидная и клиноподиевидная — листья; змееголовник молдавский — листья; колюрия гравилатовидная — сухие корни; лук победный и другие — листья и стебель; мята полевая и перечная — цветки и листья; пижма обыкновенная — цветки и листья; полынь обыкновенная, или чернобыльник, и полынь-эстрагон — листья, молодые стебли; солодка голая, уральская — корневища; таволга зверобоелистная — листья; тимьян ползучий, азиатский — цветки и листья; тысячелистник обыкновенный — цветки и листья.

Вместо гвоздики применяли гравилат и колюрию,

а вместо корицы — аир, который, кроме того, служит хорошим заменителем имбиря, мускатного ореха. В этом сказалась любовь простых людей к растениям родной природы, знание их.

Какова же истинная физиологическая значимость пряностей и специй?

Давно известно, что пряности высоко ценятся за их сильный аромат и острый, жгучий, горький вкус, которые они придают пище. Но, пожалуй, до настоящего времени не выявлена в полной мере их физиологическая значимость для организма человека, что не позволяет подойти к оценке этих растений более объективно.

Как правило, пряности содержат физиологически активные вещества, которые регулируют и активизируют важнейшие пищеварительные функции организма человека. Аромат пряностей вызывает аппетит, во время их переваривания больше выделяется пищеварительных соков, химическая активность которых повышается, улучшается усвоение пищевых веществ, а также нормализуется и активизируется работа желудочно-кишечного тракта, в частности перистальтика кишок, уменьшается образование газов (за счет бактерицидного действия пряностей, подавляющего ускоренное размножение вредной микрофлоры в кишечнике) и снимаются боли в желудке, кишечнике, что вместе взятое поднимает общий тонус желудочно-кишечного тракта. Перечисленные свойства пряностей подтверждают огромное физиологическое значение биологически активных веществ пряных растений (прежде всего горечей, эфирных масел, фитонцидов, некоторых гликозидов и многих других) для нормальной жизнедеятельности организма, характеризуют их одновременно как фактор питания и фактор лечения, свидетельствуя о физиологическом единстве растительной пищи и лекарства растительного происхождения.

Например, показательно применение в лечебных целях таких «классических» пряностей, как корица (в китайской медицине ее применяют как ароматическое средство, способствующее пищеварению), имбирь (используется как антитоксическое средство противовоспалительного действия, которое возбуждает аппетит и пищеварение). Сходным образом действует на желудочно-кишечный тракт ванилин, гвоздика и другие. Особенно велика роль в нормализации и активации

желудочно-кишечной деятельности таких пряных отечественных растений, как аир болотный и анис, тмин и укроп, хрен и чеснок, и многих других. Но неопровержимо и то, что физиологическое влияние действующих веществ этих растений одним желудочно-кишечным трактом не ограничивается. Они довольно активно воздействуют на сердечно-сосудистую систему (пастернак, морковь, мята) и на центральную нервную систему (душица обыкновенная, хмель обыкновенный, дягиль лекарственный и другие). Наконец, пряные растения содержат витамины, макро- и микроэлементы и другие вещества, которые регулируют обменные процессы в организме — это мелисса лекарственная, петрушка, укроп, хрен и другие.

Получается, что пряности и специи, вроде бы второстепенные элементы в питании, превосходят по физиологической ценности белки, жиры, углеводы или уж, во всяком случае, не уступают им.

Действительно, ценность биологически активных веществ пряностей, пряных овощей и трав как биохимических регуляторов и стимуляторов физиологических процессов в организме высока, впрочем, как и пластических, энергетических веществ пищи — белков, жиров, углеводов. Без активных веществ пряностей, пряных овощей и трав затруднено или невозможно нормальное усвоение указанных незаменимых пищевых веществ в организме. Пища же, не усваиваемая организмом, теряет свою изначальную физиологическую значимость. Для организма одинаково ценны хлеб и мясо, питающие его, и, например, чеснок с хреном, способствующие их быстрому и более полному усвоению.

Есть ли принципиальная разница между пряностями и специями, ввозимыми из-за рубежа, и нашими родными, произрастающими в нашей стране? Действительно ли то, что наши растения — «суррогаты» (какое безобразное слово придумано!), а не полноценные заменители импортируемых пряностей, специй?

Вопрос исключительной важности и престижности. Ответ может быть лишь один — наши пряности и специи не уступают импортируемым.

Уже первое ориентировочное рассмотрение и оценка физиологической значимости «классических» пряностей (ванилина, гвоздики, имбиря, кардамона, корицы, куркумы, мускатного ореха, различных перцев и пр.) и пря-

ных овощей и трав (аира, аниса, тмина, укропа, хрена, чеснока и многих других), произрастающих в нашей стране, говорит о том, что разницы в положительном воздействии их на организм практически нет, потому что так называемые «классические» пряности не содержат принципиально иных физиологически активных веществ, незаменимых для нашего организма, которые отсутствовали бы в наших отечественных пряных овощах и травах. Данные химического состава тех и других растений подтверждают это. Поскольку же цена на те и другие различна (тем более что «классические» пряности закупаются на валюту), следует, на наш взгляд, весьма критически относиться к традиционной торгашеской оценке импортируемых пряностей и значительно большее внимание уделять пряным растениям, произрастающим в нашей стране.

Культивируемые горчица и кориандр, кресс и лаванда, пастернак и перец, петрушка и сельдерей, укроп и фенхель, хрен и чеснок, а также не менее ценные дикорастущие аир болотный и гравилат городской, ажгон и бедренец-камнеломка, девясил высокий и донник лекарственный, душица обыкновенная, дудник лесной и дягиль лекарственный, змееголовники, иссоп, колюрия, луки, мелисса лекарственная и можжевельник обыкновенный, мяты, полыни, тимьян, тмин, хмель, шалфей и некоторые другие пряные растения широко встречаются в нашей стране и часто имеют промышленные запасы сырья.

Предлагаю несколько наиболее показательных рецептов приготовления пряностей и специй из наших родных, отечественных трав.

**Соус с тимьяном.** На 300 г соуса берется 6 столовых ложек измельченных листьев тимьяна (чабреца), 60 г маргарина или сливочного масла, 40 г пшеничной муки, столовая ложка мясного бульона или отвара, стакан сметаны, соль по вкусу. В растопленное сливочное масло добавляют муку и поджаривают до румянца. Немного разводят бульоном, доводят до кипения, солят, добавляют тимьян, сметану и подогревают.

**Острая приправа из корневищ бедренца.** Промытые корневища высушить, измельчить в ступке или на кофемолке. Использовать в качестве острой приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Все пряно-ароматические растения в молотом виде следует хранить герметически закрытыми небольшими порциями, приготавливая их на сравнительно короткий (3—4 недели) срок.

**Порошок из корневищ гравилата.** Промытые и высушенные корневища размалывают на кофемолке. Хранят порошок в стеклянной посуде темного стекла. Используют для заправки супов и приготовления соусов.

**Порошок из корней дягиля.** Вымытые корневища сушат при комнатной температуре и досушивают в духовке. После чего измельчают в порошок (на кофемолке) и просеивают. Хранят в герметически закрытых склянках. Добавляют в тесто, соусы, посыпают мясо при жарении.

**Порошок тмина с укропом.** Высушенные семена тмина смешать поровну с сухой зеленью укропа, размельчить на кофемолке и использовать для заправки мясных и овощных супов.

**Суповая заправка из корней тмина.** Промытые корневища тмина измельчить на мясорубке и добавлять в суп за 5—10 минут до готовности.

Теперь давайте перейдем к сладким блюдам. В нашей стране очень популярны кисели и компоты, квасы. Любили наши предки сбитни и медки. О них-то мы и расскажем сейчас.

**Кисели и компоты** относятся к третьим блюдам, при приготовлении которых используются фрукты, ягоды или их соки. И хотя эта форма использования плодов растений несколько уступает другим вследствие потери многих важных для организма органических веществ, все же представляет практический интерес, особенно в зимний период.

В настоящее время кисели приготавливаются в большинстве случаев с помощью картофельной муки — крахмала, дающего прозрачные густые и эластичные студни. Кукурузную муку, дающую мутный студень, применяют при изготовлении молочных киселей. Для киселей берут плоды кизила, крыжовника, слив, вишни, яблок, а также ягоды смородины, клюквы, черники, ежевики, пареной калины и г. д.

**Кисель из калины.** 100 г сока калины, 280 г сахара, 90 г картофельного крахмала, 2 л воды. Крахмал развести небольшим количеством воды, влить в горячий сок,

разведенный водой, добавить сахар, помешивая, довести до кипения.

Компоты готовят из плодов яблок, груш, слив, урюка, а также дикорастущих плодов: земляники и малины, клюквы, брусники, черники, костяники, голубики и морошки, применяя их как в свежем, так и в сушеном виде.

**Компот из калины с яблоками.** 200 г ягод, 400 г яблок, 300 г сахара, 2 л воды. Промытые ягоды калины и измельченные яблоки варить в сахарном сиропе 8 минут. Подавать в охлажденном виде.

Чем отличаются от современных напитков популярные у наших предков сбитень и медок? Они, на мой взгляд, уникальны и требуют восстановления в правах гражданства. Важно это потому, что в них мудро совмещаются необыкновенный вкус и врачующая сила природы. Здесь мед и пряности, витаминные и противовоспалительные травы. Это настоящие напитки здоровья!

До появления чая на Руси очень широко применялся **сбитень** в качестве обыденного напитка. Получали его путем уваривания меда и соединения этого медового отвара с отваренными пряностями и соками. Пили сбитень зимой только горячим. Для приготовления сбитня нужно взять 150 г меда, 1,5—2 л воды, 100 г сахара, 2—3 чайные ложки сухой травы зверобоя, 2 бутона гвоздики, 5—6 зерен черного перца, 0,25 чайной ложки порошка имбиря, 1 чайную ложку корицы и 2 чайные ложки меда. Мед прокипятить в сотейнике, разведя стаканом воды, снять пленку. Отдельно прокипятить сахар, разведенный в стакане воды. Обе части соединить, про-



варить вместе на медленном огне, чтобы часть воды выпарилась (сильно не кипятить). В оставшейся воде отварить пряности в течение 15—20 минут в закрытом сосуде, дать настояться еще 10 минут, затем процедить и добавить медово-сахарную смесь, подогреть, не доводя до кипения. Пить горячим.

**Медок.** Взять 6 литров воды, 250—270 г меда, 5 г хмеля, 1 капсулу кардамона, 1 чайную ложку сахара-жженки и 10 г дрожжей.

Мед прокипятить в 2 литрах воды, снять пенку. Отдельно прокипятить хмель в 0,5 литра воды, и все соединить вместе, влив остальную воду (кипяток). После чего охладить до теплого состояния, добавить дрожжи, жженый сахар, кардамон, оставить для открытого брожения (завязав марлей) при температуре не выше 10° С до появления пены. После удаления пены напиток процедить и либо употреблять, либо оставить для хранения, разлив в бутылки, на 1—2 недели.

А что можно сказать о любимом русском напитке — квасе?

Только хорошее. Это — ценнейший напиток, отличная находка наших предков.

**Квас** — весьма приятный и полезный для здоровья напиток. Интересно, что производство лучших сортов кваса в России поддерживалось передовыми русскими учеными, входящими в «Общество охранения народного здравия». Большим популяризатором кваса был великий русский химик Дмитрий Иванович Менделеев.

Широко распространенный в настоящее время в нашей стране квас является очень ценным прохладительным напитком широкого диапазона физиологического воздействия на организм. Он известен с давних пор. Получено большое количество разновидностей кваса: квас русский на ржаном и ячменном дробленом солоде; квас украинский — из ржаного сухого дробленого солода, из сухарей белого хлеба, с добавлением земляники, изюма, корицы и мяты; другие квасы — окрошечный московский, воронежский и многие другие. И что очень важно, на наш взгляд, помимо хлебных квасов, широкое распространение имели плодово-ягодные квасы: яблочный, клюквенный, брусничный, вишневый, морошковый, березовый, рябиновый, смородиновый и другие.

В квасе содержатся белки, органические кислоты, ви-

тамины, молочнокислые бактерии, что определяет его высокую физиологическую ценность и калорийность, — 1 литр хлебного кваса содержит до 300 килокалорий.

Какие рецепты кваса наиболее ценные? Какие растения можно добавлять в квас?

Мы остановимся на квасе белом окрошечном и квасе сухарном домашнем как наиболее подходящих для домашнего приготовления. А что касается растений, то в квас можно и нужно класть многие ароматические травы, в частности, аир, хрен и чабрец, добавлять плоды рябины, клюквы, черемухи.

**Квас белый окрошечный.** 750 г солода (500 г ржаного, 250 г ячменного), 2 кг ржаной муки, 250 г гречневой муки, 500 г пшеничной муки, 0,25 стакана жидких свежих дрожжей, 40 г пшеничной муки для закваски, 2 столовые ложки сухой кудрявой мяты (но не перечной).

Вначале приготавливается закваска, для чего мука разводится в воде, добавляются дрожжи, оставляется смесь, чтобы она подошла. Затем солод смешивают с теплой водой до получения жидкого теста. Три вида муки перемешиваются, и эта мучная смесь добавляется в жидкий солод небольшими порциями, при этом добавляется горячая вода при непрерывном помешивании. Воды берется в 4 раза больше, чем смеси солода и муки. Полученное тесто перекладывается в другую посуду и ставится в тепло на 5 часов, после чего доливается 7 литров кипятка, все тщательно перемешивается, чтобы не было комочков, и вводится заранее подготовленная закваска и мята. Полученное сусло ставится на 12 часов в теплое место для сбраживания, выбродивший квас отцеживается и разливается в бутылки.

**Квас сухарный домашний (скорый).** 1 кг ржаных сухарей (лучше всего разных — из орловского, ржаного и бородинского хлеба, но не обдирного), 750 г сахара, 50 г изюма, 10—15 черносмородиновых листьев, 2—3 столовые ложки жидких пивных дрожжей или 25 г хлебопекарных дрожжей, 2 столовые ложки сухой мяты (не перечной).

Сухари, подсушенные в духовке, заливаются 2 ведрами кипятка и настаиваются 12 часов. Отдельно завариваются литром кипятка мята и листья смородины и настаиваются 5 часов. Настой кваса после выдержки

переливается в другую посуду, добавляется настой мяты и смородины, сахар, прокипяченный в 0,5 литра воды, и дрожжи, размешанные, оставляется для сбраживания на 4 часа. После чего снимается пена, квас процеживается, разливается в бутылки с добавлением в каждую по нескольку штук изюминок и оставляется на 2 дня для выдержки.

Есть и много других напитков, а также сладостей из дикорастущих растений. Они в наши дни очень популярны, ведь в них содержатся многочисленные активные вещества, играющие важную физиологическую роль в организме. Во-первых, это витамины, большинство из которых не синтезируются организмом, попадают в него с растительной пищей. Причем в плодах и ягодах они находятся в количестве и сочетании, весьма благоприятных для нашего организма. Большинство наших дикорастущих растений содержат многие витамины в больших количествах. Так, чемпионом среди них по содержанию витамина С является шиповник, в сухих плодах которого содержится до 20 процентов аскорбиновой кислоты. Много витамина С в плодах смородины черной и облепихи. Особенно важно то обстоятельство, что витамин С часто сочетается с капилляроукрепляющими Р-витаминными соединениями (биофлавоноидами). Не менее важны для нормальной жизнедеятельности организма различные макро- и микроэлементы, такие, как железо, медь, фосфор, калий, кальций и другие.

В плодах содержатся различные органические кислоты, обладающие широким спектром физиологического воздействия на организм: стимулируют выделение пищеварительных соков, способствуют пищеварению, сдерживают процессы брожения в кишечнике пищевых масс и т. д. Важна роль дубильных, пектиновых и других физиологически активных веществ.

Плоды и ягоды, как и овощи, являются важнейшим источником незаменимых для нормальной жизнедеятельности организма веществ, определяющих сбалансированность нашего питания. Именно плодово-ягодные растения и овощи прежде всего определяют уровень разнообразия пищи, ее физиологическую полноценность и являются такими же нужными организму, как белки, углеводы и жиры, восполняющие пластические и энергетические траты организма.

Достаточно ли широко используются наши дикорастущие ягодники?

Традиционно дикие ягодники ценились очень высоко нашими предками. И в этом был не только резон, но и физиологическая, даже эволюционная значимость. Ведь предки-язычники с самого первого дня существования питались в первую очередь плодами диких ягодников, и все системы организма ориентированы именно на дикорастущую растительную пищу. Этого забывать нельзя. И все же нам нечем особенно похвалиться. Используем мы их крайне нерационально, не по-хозяйски, чему в значительной мере способствовало забвение памяти предков, обесценивание плодов дикорастущих путем замалчивания их значимости при безудержной рекламе импортируемых цитрусовых и других фруктов.

Учитывая огромное оздоравливающее значение плодов местных дикорастущих ягодников, мы рекомендуем чаще употреблять их в пищу, постоянно заботиться о максимальном сохранении в них всех жизненно важных веществ, и прежде всего витаминов, потребность организма в которых особенно велика в суровых условиях Сибири, где снабжение свежими овощами и фруктами не всегда достаточно, о зиме уж и не говорю. Их применяют в виде соков и различных напитков (морсов, квасов, компотов, киселей).

В чем ценность соков и сложно ли их получить? Какие правила при этом должны соблюдаться?

Сок из свежих частей растений — наиболее физиологически полноценная форма приема растительной пищи после приема ее в свежем виде (в салатах), так как в этом случае сохраняется максимальное количество наиболее неустойчивых и необходимых для организма физиологически активных веществ (витаминов, ферментов, фитонцидов и некоторых других) в их натуральном или мало измененном виде. Для консервирования соков применяются наиболее прогрессивные методы, чтобы при этом как можно меньше разрушилось полезных соединений. Сок из плодов и ягод в домашних условиях извлекается при помощи соковыжималок различных конструкций; из других частей растений (листьев, молодых сочных стеблей и корней) это сделать несколько сложнее, но и в данном случае следует стараться максимально сохранять наиболее ценные для организма и быстро

распадающиеся физиологически активные вещества. При получении соков стараются избегать контакта сырья с железом. Пьют свежими, для непродолжительного хранения ставят в холодильник, для длительного применяют различные способы консервирования (пастеризация, приготовление концентрированных сахарных растворов и др.). Поскольку высокая и продолжительная температура также ведет к уменьшению пищевой ценности сока, такой обработки следует избегать.

Что можно сказать о березовом соке? Нужно ли его пить? Многие считают, что вред, приносимый дереву при получении сока, не может быть оправдан его полезностью. Так ли это?

Я считаю в корне неверным утверждение (рьяных «природоохранников») о том, что сок березы не следует использовать — вреда много, а пользы практически нет! Такое утверждение от начала до конца надуманно и не имеет под собой реальной почвы. Безусловно, нельзя подсачивать первую попавшуюся березу на околице села или окраине города, районного центра. Нельзя делать это как попало — зарубив топором треть ствола березы и оставив эту рану гнить. Это безнравственно и преступно! Как безнравственно и преступно «обоснование» никчемности березового сока. Зачем обманывать людей, предки которых пользовались березовым соком всю историю своего существования? Ведь в нашей стране ежегодно вырубаются на дрова сотни тысяч гектаров березовых лесов. Вырубаются в большинстве своем без подсочки.

Заявляю со всей ответственностью! Подсачивать можно и нужно, но делать это необходимо аккуратно и упорядоченно — в отведенном лесниками месте, в березняках, которые скоро пойдут в рубку. При правильном проведении подсочки дереву не наносится практически никакого вреда. Просверлив отверстие, вставляют полую пробку, на которую крепят целлофановый мешочек. После окончания сбора сока отверстие герметически замазывается суриком, замазкой.

Соки могут быть получены практически из любого съедобного и сочного плода как культивируемых, так и дикорастущих растений. Наиболее часто соки получают из плодов винограда, вишни, абрикоса, яблони, персика, клюквы, облепихи, брусники, черники и других, а

также томатов, моркови, свеклы и т. д. Физиологическое действие каждого из них определяется химическим составом растения, из которого он получается.

Лучшими для этой цели являются плоды брусники, облепихи, голубики, клюквы и некоторых других. Приводим рецепты соков из дикорастущих плодов.

**Сок боярышника.** 1 кг плодов боярышника, 100 г сахарного песка, 1 л воды. Промытые плоды боярышника варить в небольшом количестве воды на слабом огне 1—2 ч, протереть через сито, в полученное пюре добавить сахарный песок, воду, довести до кипения, охладить.

**Брусничный сок.** 1 кг ягод брусники, 2 л воды. Отобранные и промытые в холодной воде ягоды залить охлажденной кипяченой водой и оставить на 10—12 дней, после чего сок можно считать готовым. Сок слить, а ягоды использовать для приготовления компотов и киселей.

**Сок облепихи с сахаром.** 1 кг сока облепихи, 2 кг сахарного песка. Сок облепихи засыпается сахаром, который растворяется при частом помешивании. После чего сок сливается в стеклянные банки, закрывающиеся капроновыми крышками, и хранится в прохладном месте. Подается к столу как варенье, добавляется в кисель.

**Голубика в собственном соку.** Подготовленные ягоды залить соком голубики, нагреть до 65°С, разложить в чистые прокипяченные в воде банки, пастеризовать в кипящей воде в течение 20 минут и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

В настоящее время в нашей стране широко выпускаются разнообразные напитки: «Лимонад», «Лимонный», «Апельсиновый» и др. В некоторые напитки добавляется экстракт тонизирующих растений: левзеи сафлоровидной — «Саяны», элеутерококка колючего — «Бодрость» и т. д. Следует создать новые напитки, максимально полезные для здоровья, например на базе березового сока с добавлением сока облепихи, смородины и других дикорастущих ягод, с применением пищевых растений общеоздоравливающего действия — зверобоя, душицы, спорыша, одуванчика, шиповника, подорожника, крапивы и многих других безвредных, широко распространенных и имеющих значительные запасы сырья растений, а

также более редких — родиолы розовой (золотого корня) и др.

Какие еще напитки можно получать из плодов дикорастущих растений? Как можно их приготовить?

Приводим рецепты приготовления лишь наиболее интересных, на наш взгляд, напитков.

**Напиток из боярышника с овсяным отваром.** 1 кг плодов боярышника, 100 г сахарного песка, 300 г овсяных хлопьев, 3 л воды. Подготовленные плоды боярышника потушить в духовке, протереть через сито, добавить сахарный песок и отвар овсяных хлопьев. Для получения отвара из овсяных хлопьев залить хлопья водой, оставить на ночь, утром довести до кипения. Отвар слить, охладить и использовать для приготовления напитков.

**Освежающий брусничный напиток.** 1 л воды, 1,5 стакана ягод брусники, 4 столовые ложки сахарного песка, 1 г лимонной кислоты. Подготовленную бруснику засыпать сахарным песком и оставить на 2—3 часа. Образовавшийся сироп слить и поставить в прохладное место. Выжимки залить водой и кипятить 5—7 минут, снять с огня, процедить, в отвар добавить лимонную кислоту и полученный ранее сироп. Перемешать и подать в охлажденном виде.

**Напиток «Девять сил».** 300 г свежих или 50 г сухих корней девясила, от 100 до 150 г сахарного песка, полстакана сока клюквы, 1 л воды. Свежие корни девясила нарезать кусочками и кипятить в воде 20 минут (сухие — 25 минут). Отвар процедить, добавить в него сахарный песок и сок клюквы, размешать и охладить.

**Напиток из зверобоя с плодами клюквы.** Взять 1 кг клюквы, отжать сок, а мезгу отварить в 2 стаканах воды и отцедить. Все это смешать с отваром сухого зверобоя (1 стакан травы на 2 литра воды) и добавить 1 стакан сахарного песка, перемешать, охладить и выдержать в течение 10—12 часов.

**Водица костяничная.** 1 кг ягод костяники, 100 г меда, 2 л воды. Подготовленную костянику залить кипяченой холодной водой, настаивать 1 сутки, воду слить, добавить в нее мед, охладить и подать. Для хранения водицу разлить в бутылки, укупорить пробками и хранить в прохладном месте.

**Витаминный настой из шиповника.** 2 столовые ложки сухих плодов шиповника, 2 стакана воды, 20 г сахарно-

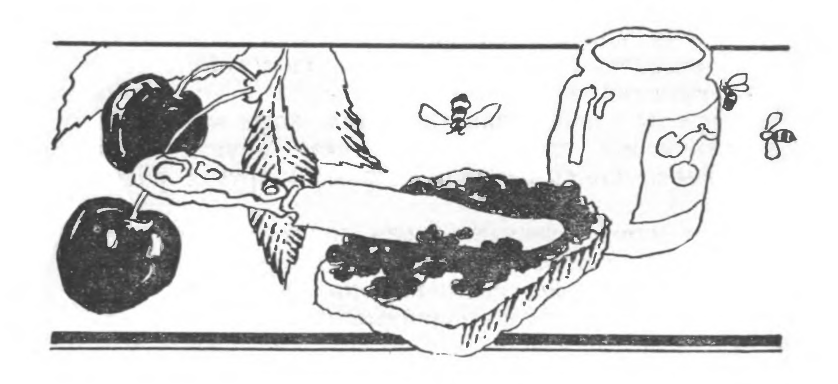
го песка. Сухие плоды размолоть, залить горячей водой и поставить в темное место на 4—5 часов. Процедить через два слоя марли, добавить сахарный песок, размешать. Пить перед едой по полстакана.

Из плодов ягодников и дикорастущих плодовых деревьев можно приготовить также джем, повидло, варенье. Причем для этого можно использовать, например, корни дягиля, девясила, а что касается аира, то его корни можно просто засахаривать и есть как пряность. Вот лишь несколько рецептов.

**Джем из плодов боярышника и облепихи.** 1 кг плодов боярышника, 1 кг плодов облепихи, до 1 кг сахара, до 1 л воды. Из протертых через сито тушенных на слабом огне плодов боярышника приготовить пюре, корое смешать с отжатым через льняное полотно соком облепихи, добавить сахарный песок, перемешать и варить на слабом огне до получения джема требуемой густоты.

**Джем из боярышника с яблоками.** 1 кг плодов боярышника, 1 кг яблок, 500 г сахарного песка и 1 л воды. Из протертых через сито тушенных на слабом огне плодов боярышника приготовить пюре, соединить с яблочным пюре, приготовленным из очищенных яблок, добавить сахарный песок, перемешать и варить на слабом огне до получения джема нужной густоты.

**Варенье из рябины.** 1 кг рябины, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды. Чистые ягоды залить холодным сахарным сиропом. На следующий день сироп слить, вскипятить его и охладить. Снова залить им ягоды, выдержать до



следующего дня и варить варенье до готовности при слабом кипении.

**Повидло из девясила.** 1 кг свежих корней девясила, 50 г уксусной эссенции, 1 л воды. В воду осторожно влить уксусную эссенцию, довести до кипения. В кипящую жидкость опускают очищенные и измельченные на мясорубке корни девясила. Варить 2—3 часа до исчезновения запаха уксусной кислоты. При варке углевод инулин переходит в сахар (фруктозу). Готовое повидло охладить, переложить в банки и хранить как варенье. Подавать к чаю, использовать для начинки в пирожки и в приготовлении мармелада.

**Варенье яблочное с дягилем.** 3 кг мелких яблок, 300 г корней дягиля, 3 л сахарного сиропа (70%-ного). Предварительно в сахарном сиропе варить в течение 30 минут промытые и измельченные корни дягиля. После чего в сироп опускают яблоки (ранетки) вместе с плодоножками и варят до готовности.

**Засахаренные корни аира.** В густой сахарный сироп поместить свежие корни аира, приготовленные так же, как для сушки (длиной — 3 см и расщепленные на 4 части), варить 5—10 минут. Вынуть из сиропа, разложить для просушки на чистую марлю или фанеру. После застывания и подсыхания сиропа уложить корни в стеклянные и фаянсовые банки для хранения. Подавать к чаю и как деликатес на десерт.

Из отечественных растений можно получать отличные **напитки типа кофе**, которые не уступают ему ни в аромате, ни во вкусе, а в физиологической ценности — ведущем показателе — даже превосходят его. К тому же они не содержат главного зла кофе — кофеина. Кому требуется, можно добавить возбуждающие центральную нервную систему растения (золотой корень, левзею, лимонник, элеутерококк).

Для приготовления напитка типа кофе можно использовать корни цикория и лопуха, одуванчика и пырея, семена боярышника, калины и других растений.

**Кофе из корней лопуха.** Корни лопуха (первого года жизни), промытые, высушенные и прожаренные в духовке до побурения, размолоть на кофемолке. Использовать из расчета: 1—2 чайные ложки на 1 стакан кипятка.

**Кофе из корней одуванчика.** Корни одуванчика, тщательно промытые, высушенные и прожаренные в духовке до побурения, размолоть на кофемолке. Заваривать как кофе.

Нам осталось рассмотреть, пожалуй, главный напиток, который можно получить из многих дикорастущих, да и культивируемых отечественных растений. Этот напиток — чай. Что можно сказать о нем?

Я считаю, что вопрос с чаем не так прост, как кажется на первый взгляд. «Как это понимать? — спросите вы. — Все считают чай отличным бытовым напитком и ни в чем вопроса не видят». В том-то вся и беда! Мы превратили в обыденный напиток чай, который содержит сильнодействующие алкалоиды, а это для организма небезразлично! И что самое главное — не видим здесь никакой опасности. Но давайте спокойно и по порядку разберемся во всем.

Чай, строго говоря, — это напиток, получаемый из листьев чайного куста, или чайного дерева, произрастающего в диком виде в Юго-Восточной Азии и культивируемого во многих странах. Однако с течением времени понятие «чай», особенно в нашей стране, расширилось. Под чаем стали подразумевать настой различных растений (чагирский, или монгольский, чай — из черных листьев бадана, курильский чай — из лапчатки кустарниковой, копорский чай — из кипрея, калмыцкий чай — из солодки и др.). По-видимому, вполне правомерно и сейчас, следуя народной традиции, горячий настой различных частей пищевых растений или смеси их именовать чаем (безусловно, поясняя, из чего он приготовлен: чай шиповниковый — из шиповника, чай душицевый — из травы душицы и т. д.).

Не вызывает ни малейшего сомнения то, что при всех своих достоинствах натуральный чай не является идеальным повседневным напитком, так как содержит значительные количества сильнодействующих алкалоидов (кофеина, теобромина, теофиллина, ксантина и др.), возбуждающих (а при передозировке — перевозбуждающих) центральную нервную и сердечно-сосудистую системы со всеми вытекающими отсюда отрицательными последствиями: более или менее значительными расстройствами деятельности этих систем, нарушениями обменных процессов в организме и т. д.

Что может быть важнее этого, когда проблема перевозбуждения нервной системы стала, по общему признанию ученых, проблемой номер один? Исходя из этого, нужно создавать напитки, не возбуждающие ЦНС (центральную нервную систему), вроде кофе, чая, пепси-колы, а всемерно укрепляющие ее, тонизирующие и даже успокаивающие, получаемые из поливитаминных и успокаивающих пищевых, растительных средств, — поливитаминные, успокаивающие чаи из обычных растений.

Давайте рассмотрим научные свидетельства, говорящие об отрицательном действии кофеинсодержащих напитков — чая и кофе, на организм человека, чтобы наши рассуждения не были голословными.

Основоположник отечественной фармакологии профессор Н. Кравков в своем классическом учебнике «Основы фармакологии», изданном в 1909 году, писал: «Хроническое отравление кофеином при длительном и неумеренном употреблении чая и кофе встречается довольно часто, но симптомы его настолько нехарактерны и неопределенны, что распознаются редко». «Нередко при этом, — продолжает он, — отмечаются желудочно-кишечные расстройства: потеря аппетита, диспепсия, тошнота, рвота, запоры; различные нервные симптомы, как неврастения, дрожание рук, шум в ушах, бессонница; со стороны сердца — перебои, припадки сердечной астмы и прочее. Указанные явления быстро пропадают при прекращении или при уменьшении приемов кофе и чая».

По нашему твердому убеждению, мы являемся очевидцами великого перелома в сознании людей, конца засилья всех кофеинсодержащих напитков на нашей планете. Открытия ученых последних десятилетий, пролившие свет на истинную роль чая и кофе на здоровье человека, породили закономерную ответную реакцию людей, породили моду на прием напитков, не содержащих сильнодействующих алкалоидов, возбуждающих центральную нервную систему человека, таких, как кофеин и другие. По сути дела, это начало заката эры чая и кофе, длившейся многие века, кока-колы и пепси-колы, живших столетие, начало эры физиологически полноценных, истинных напитков здоровья, содержащих прежде всего физиологически оправданные биологически активные вещества — витамины, макро- и микроэлементы, фитогормоны, органокислоты, флавоновые и

другие природные растительные соединения. Это эра тех напитков, которые тысячелетия жили среди народов всех стран мира и, не имея столь громкой дутой, торгашеской славы, приносили незаменимую пользу здоровью людей, это напитки из безвредных и обыденных пищевых растений, в изобилии произрастающих вокруг нас, растений, о которых идет речь в данной книге.

А как сейчас смотрят американцы на свои традиционные напитки, что из них предпочитают?

На этот вопрос хочется ответить словами собственного корреспондента газеты «Комсомольская правда» в Нью-Йорке Андрея Петрука:

— Не только кофе, но и чай, в связи с тем, что в нем тоже присутствует кофеин, теряет свою популярность у американцев. Все чаще в кафе или ресторане можно услышать вопрос посетителя, задаваемый официанту: «Какой у вас есть цветочный или травяной чай?» Тот самый чай с «добавками», который так давно обещает выпускать наша промышленность и который с успехом делают наши хозяйки, добавляя в заварку мяту и апельсиновые корочки, кусочки яблок и сушеные листья земляники, корицу и ягоды шиповника» («Комсомольская правда», 1987, 31 октября).

Добавить к этому нечего — делать нужно то, что всегда делали в этом отношении наши предки-язычники. Нам не занимать ни знания, ни опыта, ни трав, наконец, ежеминутно предлагающих нам свои услуги.

Большого внимания заслуживает статья «Подросток с сигаретой» («Агитатор», 1985, № 5) известного публициста З. Балаяна, который пишет о кофе следующее: «Большую опасность представляет передозировка кофеином для женского организма, и особенно для беременной женщины. Не говоря уже о том времени, когда молодая мать кормит грудью. Ведь уже через несколько минут после того, как кормящая мать выпила кофе, в ее молоке обнаруживается кофеин... Уму непостижимо: грудному ребенку даем средство, оказывающее возбуждающее влияние на центральную нервную систему. А ведь не случайно природа устроила так, что новорожденный чуть ли не двадцать четыре часа в сутки спит. Значит, это нужно как охранительное влияние, как успокаивающее действие. А тут львиные дозы возбуждающего сильнодействующего препарата».

Нельзя не разделять опасения тех ученых-медиков, которые осторожно относятся к приему в быту кофеинсодержащих напитков. Следует приветствовать разумные действия тех практических врачей, которые трезво оценивают последствия приема чая и кофе, особенно детьми и лицами пожилого возраста. Мы ратуем только за одно — установление реального медицинского контроля за их употреблением в быту. Безусловно, здесь главное слово за медицинскими работниками. Они обязаны детально изучить механизм физиологического воздействия кофеинсодержащих напитков на организм, строго регламентировать их применение в обиходе. Думается, что все продукты питания, содержащие сильнодействующие вещества, должны быть взяты под строгий повседневный контроль. Эти безусловно ценные напитки должны наконец занять свое почетное место в медицине с тем, чтобы приносить еще большую пользу человеку в ряду лучших целебных медицинских средств, значительно уступив свое место в быту, так как все большее число фактов свидетельствует о недопустимости их бесконтрольного приема.

Чтобы хотя бы приблизительно представить картину действия кофеина чая и кофе на организм человека, достаточно проанализировать несколько примеров. Стакан чая или кофе содержит 0,05—0,1 грамма кофеина. Это, по всем данным, минимальное количество кофеина составляет среднюю разовую лечебную дозу кофеина для взрослых. Два-три стакана чая, выпиваемые в день, привносят в организм среднесуточную лечебную дозу кофеина, равную 0,1—0,3 грамма. В. Похлебкин в книге «Чай.



Его типы, свойства, употребление» (М., 1981) считает минимальной дозой сухого чая в день — 10 граммов, а в 1—1,5 литра чая средней заварки количество чая, по его мнению, должно составлять 25 граммов. Учитывая, что чай бытовой — любимый напиток и какого бы то ни было четкого контроля за его употреблением нет, вполне допустимо, что такое количество сухого чая (в указанном количестве воды или в меньшем ее объеме) свободно может быть выпито в сутки взрослым человеком. По данным этого же автора, количество кофеина в листьях чая равно 2,5—5 процентам (для высших сортов сделаем поправку на потерю кофеина при переработке и усвоении организмом): получается, что если человек выпьет 10 граммов сухого чая, то в организм попадает от 0,2 до 0,4 грамма кофеина, если 25 — то 0,5—1 грамм кофеина.

Хорошо это или плохо с точки зрения здоровья?

Профессор Г. Арнаудов в монографии «Лекарственная терапия» (София, 1978) говорит о побочном действии кофеина, вызывающем бессонницу и нервную возбужденность, указывает, что «дозы 0,2—0,3 грамма нередко вызыват легкий тремор (дрожание, непроизвольные сокращения различных частей тела: головы, туловища; пальцев рук. — *Г. С.)*. Высокие дозы (1—3 г) вызывают явления перевозбуждения нервной системы, сопровождаемые беспокойством, сильным тремором, головными болями, галлюцинациями, головокружением, ощущением жара, учащением пульса и дыхания, температурой, рвотой, поносом, неуверенностью в движениях и неустойчивостью походки, возможно, и судорогами, при применении высоких доз существует, по его мнению, опасность тетанизации (от тетании — напряжение, оцепенение. — *Г. С.*) сердечной мышцы и ухудшение состояния больного».

Думаю, эти данные науки особых комментариев не требуют, и сомневаться в их авторитетности не приходится. Другое дело, что выпиваемое довольно значительное количество чая, содержащего предельно допустимое количество кофеина (в нашем примере 25 граммов в сутки), не всегда и не у всех вызывает только что описанные явления. Ведь кофеин чая действует опосредованно, не так сильно и быстро, как чистый, а стало быть, указанные отрицательные последствия проявляются не

сразу, а спустя значительное время. На это совершенно четко указывает профессор Н. Кравков, говоря о хроническом отравлении кофеином чая.

Медленное отрицательное действие на организм не является показателем отсутствия такого действия. И анекдоты о безвредности чая для человека, часто приводимые даже в медицинских изданиях, говорят о совершенно недопустимом для медицинских работников отношении к столь важным проблемам, о колоссальном вреде монополии научного подхода, ведущей к деградации и застою в медицине.

Кроме того, предельная доза кофеина для совершенно здорового человека, видимо, несколько выше (это лишний раз свидетельствует о том, насколько могуч наш организм от природы, что он может перебороть, а не о том, что кофеин для него безвреден, как это трактует В. Похлебкин). Но беда в том, что пьют чай и больные люди, часто те, кому он категорически противопоказан (привычка — великая сила), пьют его постоянно — не курсами лечения, назначаемыми врачом, например 1—1,5 месяца, а в течение практически всей жизни.

Разве может себе позволить сделать это — назначить такой продолжительный курс лечения — хотя бы один врач?

Конечно же, нет! В этом-то все дело!

Вот почему следует самым тщательным образом выяснить положительные и отрицательные стороны действия наших любимых напитков — чая, кофе — с тем, чтобы, устранив отрицательное воздействие, способствовать их еще большей оздоравливающей роли.

А пока усомнимся в правильности восторженной оценки чая как напитка самого вкусного, самого ценного, скорее он — самый опасный, особенно для детей! Доза кофеина, содержащаяся в одном стакане чая и равная средней разовой лечебной дозе взрослого, близка к высшей разовой дозе ребенка 10—14 лет. Для детей 5—6 лет она составляет высшую разовую дозу или превышает ее в 1,5 раза. Для детей 3—4 лет превышает в 2 раза, не говоря уже о детях до 2 лет. А кто из нас не давал ребенку до 2 лет два-три глотка чая несколько раз в день? Ведь чай всегда под рукой! И это при наивысшей степени подвижности нервных процессов у детей! По-видимому, все это заслуживает самого пристально-

го внимания родителей, которые иногда должны задуматься над тем, чем напоить ребенка — чаем, компотом или настоем безвредных трав.

К счастью, доза заварки чая, принятая в нашей стране официально (если так можно выразиться), значительно меньше. По некоторым данным, она составляет 2 грамма чая на стакан воды. Но разве можно быть уверенным, что такая доза всегда и всеми соблюдается? Увы — нет! Ведь чай — это бытовой напиток, и каждый принимает его на свой вкус! Известны примеры, когда дневная доза чая составляла более 15 граммов на одного человека.

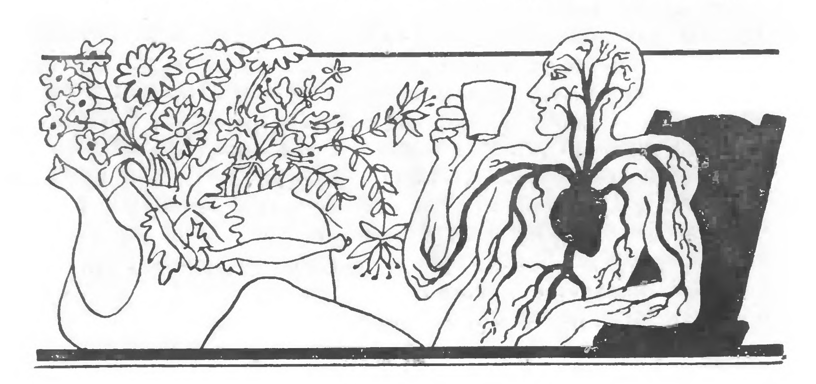
Где же выход?

Он есть и очень прост — узаконить чай из плодов нашего обыкновенного шиповника и других безвредных растений. Здоровье детей и наше с вами от этого только выиграет.

Когда нервные перегрузки были невелики, постоянное употребление чая как возбудителя в какой-то мере было оправдано. Чай будил людей от «спячки», не давал им засыпать на религиозных бдениях. Когда же он стимулирует и без того перевозбужденную нервную систему, он исподволь, перестав быть другом, становится опаснейшим врагом, как бы ни скрывалось это.

Женьшень, как и отчасти китайский чай, в большой мере дитя многовековой торгашеской рекламы. Тот и другой имеют большую лечебную ценность, но совершенно не ту, которую им приписывали дельцы, испокон веков делавшие на них огромный бизнес.

Право же, смешно слышать из года в год повторяе-



мые сказки о том, что нет ценнее лекарства, чем женьшень, нет лучше напитка, чем чай или кофе, нет вкуснее плода, чем ананас, апельсин или лимон. В природе нет и не может быть такого. Растут у нас плоды не менее вкусные, чем ананас или апельсин, — это княженика и земляника, малина и облепиха; растения не менее целебные, чем женьшень, — это десятки различных видов, которые, если не в отдельности, то в комбинации друг с другом не уступят женьшеню, и существуют напитки не менее вкусные и ценные для здоровья, чем чай или кофе — чай из шиповника и других растений, соки свежих растений.

Идеального напитка, пригодного всем без исключения и всегда, во всех случаях жизни, думается, не только нет, но и быть не может. Дело в том, что напиток, как часть пищи, должен быть максимально сбалансирован по тем физиологически активным веществам, которые требуются каждому из нас в конкретных условиях жизни. Напиток, как и пища, должен обеспечивать адекватность ответа организма. Вот в чем, как я понимаю, идеал пищи и напитка!

Из чего же получать такие напитки?

Вопрос этот решен тысячи лет назад нашими предками-язычниками, которые, живя в общем-то в условиях, близких к нашим, не возили чай из Китая или Цейлона, а пили чай из своих трав, и этот чай, как и пища из местных растений, спасал их жизнь, позволил выжить. Вот и получается, что наши предки, не подозревая того, делали именно так, как требовалось для выживания, а мы делаем наоборот. И это при нашей-то грамотности-цивилизованности.

У нашего народа традиционно популярны плодово-ягодные и травяные чаи. Для их получения используются многочисленные широко распространенные пищевые растения. Обычно смешивают несколько растений, и получается напиток нужного действия, вкуса и цвета. Их готовят из лекарственных растений, которые по наблюдению народа не ядовиты. В этом кроется глубокий физиологический смысл, так как все растения, применяемые для заварки чая, содержат большое количество физиологически активных веществ, которые играют большую роль в нормальной жизнедеятельности организма.

Травяной чай — универсальный напиток, ценное оздоравливающее средство. В своем главном назначении — утолять жажду, плодово-ягодные и травяные чаи не только не уступают настоящему кофеинсодержащему чаю, но и превосходят его, так как в смеси различных растений содержится значительно больше незаменимых пищевых и физиологически активных веществ, поддерживающих химический баланс организма.

В качестве заварки широко употребляются или могут употребляться следующие растения или их смеси: различные виды боярышника — цветки, плоды и листья; брусника — плоды, листья; горец птичий — надземная часть; гречиха посевная — листья, цветки; донник лекарственный — цветки, листья; душица обыкновенная — облиственная часть стебля в цвету; различные виды зверобоя — облиственная часть стебля в цвету; земляника лесная — надземная часть растения с цветками; кипрей узколистный — листья; кислица обыкновенная — стебель с листьями; княженика — листья; костяника каменистая — листья, стебель, цветки; крапива двудомная — листья; лабазник вязолистный — листья, цветки; липа — цветки и листья; различные виды малины — листья, цветки; манжетка обыкновенная — листья с цветками; мать-и-мачеха — листья; медуница — цветки, стебель, листья; морошка — листья; мелисса — листья; первоцвет — цветки, листья; рябина обыкновенная — плоды; смородина черная — плоды, листья; тимьян, или чабрец, — стебель с цветками; череда трехраздельная — верхняя часть стебля; черника — листья, плоды; различные виды шиповника — все части растения; яснотка белая, или глухая крапива, — листья и цветки. В Сибири и на Дальнем Востоке, кроме указанных растений, применяются: бадан толстолистный — черные листья; володушка золотистая, многожильчатая — облиственная часть стебля с цветками; копеечник забытый, или красный корень, — корневища с корнями; курильский чай кустарниковый — листья с цветками; облепиха крушиновая — плоды, листья, молодые побеги; родиола розовая, или золотой корень, — все растения, и другие.

Поистине не ограничены возможности каждого из нас в плане оздоровления организма!

Из растений, окружающих нас, можно приготовить

безвредные напитки, приятные на вкус, отлично утоляющие жажду и обладающие при этом целым комплексом полезных воздействий. Дело за нами — пользуйся, не ленись. Рецепты травяных чаев см. в книге «Лесной огород» (М., 1984).

## ЗДОРОВЫМ БЫТЬ — МОДНО!

Итак, основную роль в том, будет человек больным или здоровым, играет природа, окружающая нас, — воздух, вода, пища. Это подтверждает первый заместитель министра здравоохранения СССР И. Денисов в статье «Давайте говорить о здоровье» — передовице журнала «Здоровье» № 4 за 1989 год. Он пишет: «По данным ВОЗ... наше здоровье лишь на 10—15% определяется и контролируется службами здравоохранения; 16—18% приходится на генетические, наследственные факторы и 67—74% — на факторы внешней среды, питания, условия проживания». И далее: «Пора всем нам осознать, что здоровье — это дар природы, и заботиться о нем, сохранять его, беречь человек должен сам... Важно, чтобы каждый день, подчеркиваю, каждый день, все мы что-то делали для себя — для того, чтобы как можно дольше оставаться здоровыми».

Чудесные слова, правильные! Следовать и следовать им всем и всегда!

Именно всем и всегда нужно заботиться о собственном здоровье, а не перекладывать заботу целиком и полностью на плечи медиков. Но как это сделать, если они отучили народ заботиться о своем здоровье, внушая десятилетиями, что наша славная медицина все может и сделает, чтобы каждый из нас был здоров. Более того, медицина запретила и продолжает запрещать самостоятельное широкое использование населением растений, особенно дикорастущих, в качестве общеоздоравливающих и лечебных средств, мотивируя это, как обычно, «заботой» о здоровье трудящихся... Как же тогда выполнить верные слова-напутствие замминистра? Минздрав и Минмедпром, утонувшие в своих демагогических заверениях увеличить производство, удовлетворить спрос населения на фитопрепараты, никогда не уничтожат дефицита. Сами люди, напуганные медиками, боятся травки-муравки, как черт ладана. Как же быть?

Нужно снять все необоснованные запреты на богатства окружающей природы. Ресурсов десятков и сотен ценнейших растений достаточно, чтобы при рачительном и грамотном использовании удовлетворить все наши запросы. А врач должен объяснить каждому из своих пациентов, как их лучше использовать. Почему здесь неприемлем общегосударственный подход? Например, Продовольственная программа решается в значительной мере и личным участием каждого из нас — работой на садово-огородных участках. Каждый из нас может заготовить нужное для себя лекарство. И не 100 граммов на душу в год, как это планирует Минздрав СССР, а сколько нужно — десятки килограммов. Затрат со стороны государства никаких, а выигрыш — колоссальный. И прежде всего он — в здоровье.

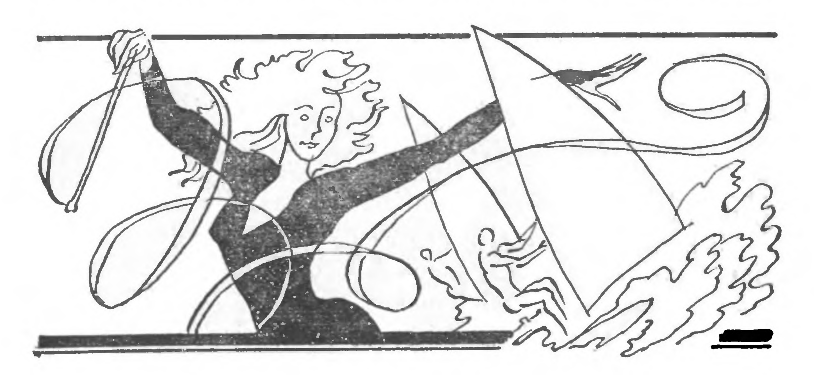
Жизненно важно все сказанное еще и потому, что без широкого внедрения в наш быт трав не повысить качества нашей пищи. А, например, американцы основной упор в снижении уровня заболеваемости злокачественными опухолями делают именно на повышение качества пищи — в первую очередь растительной.

Академик Н. Амосов обратился через «Комсомольскую правду» с предложением заменить импорт обуви и одежды, оцениваемый в десятки миллионов рублей, на импорт дефицитных лекарств. Безусловно, в чем-то он прав — лекарства важнее. Но, не вдаваясь в подробности того, как могло случиться, что наша мощная индустрия химического синтеза, подмявшая и уничтожившая, по сути дела, производство природных, растительных лекарств, на поверку оказалась несостоятельной и в производстве синтезированных лекарств, скажу, а вернее, спрошу: «Чье требуется выступление и в каких инстанциях с тем, чтобы только путем должного использования растительных богатств решить в значительной степени проблему дефицита лекарств, сохранить здоровье и жизнь миллионов советских граждан? И между прочим, без затрат инвалюты, да и своих неконвертируемых рублей».

В нашей стране существует бесплатная государственная система здравоохранения, основанная на принципах общедоступности медицинской помощи, профилактики, единства науки и практики. Служба здравоохранения сыграла большую роль в проведении крупномасштабных

государственных мер по профилактике заболеваний, улучшению условий труда и быта населения нашей страны. Создана государственная сеть лечебно-профилактических учреждений, больниц, поликлиник, станций скорой и неотложной медицинской помощи, детских учреждений, сотни научно-исследовательских институтов и учебных заведений. Существует система охраны материнства и детства, санитарно-эпидемиологическая служба, широкая сеть санаториев и домов отдыха. Советская система здравоохранения рекомендована Всемирной организации здравоохранения как образец для создания национальных медицинских служб.

Успехи советского здравоохранения бесспорны и были бы еще больше, значительнее, если бы не ряд крупных недостатков в его организации и планировании, которые привели к серьезным последствиям, в частности к появлению у медицинских работников совершенно недопустимых качеств, таких, как черствость и бездушие, грубость, профессиональная безответственность и даже взяточничество и бюрократизм. Все эти тревожные явления привели к застою в здравоохранении, вследствие чего и приходится принимать решения по исправлению недостатков в деле охраны здоровья советских людей и успешного лечения. Принята фундаментальная программа развития здравоохранения, нашедшая отражение в документе «Основные направления развития охраны здоровья населения и перестройки здравоохранения СССР в двенадцатой пятилетке и на период до 2000 года». Учитывая, что ведущей линией этого документа является развитие профилактического направле-



ния как основополагающего принципа, идеологии охраны здоровья людей, ставятся, в частности, следующие задачи:

— Усилить работу по организации борьбы с загрязнением окружающей среды, рассматривая ее как одно из первостепенных направлений профилактической деятельности.

— Органам Государственного санитарного надзора ужесточить требовательность на всех этапах изготовления продуктов питания, особенно тщательно контролировать применение минеральных удобрений, сельскохозяйственных ядохимикатов и других химических средств с тем, чтобы исключить возможность проникновения в пищевые продукты веществ, вредных для здоровья человека.

— Учитывая большое значение для здоровья населения сбалансированного, полноценного питания, последовательно осуществить меры по улучшению качества и рациональному использованию пищевых продуктов.

— В основе профилактической деятельности должно быть утверждение здорового образа жизни каждого человека и всего общества. Сознательное и ответственное отношение к здоровью как к общенародному достоянию должно стать нормой жизни и поведения всех советских людей. Это предполагает искоренение вредных привычек, воспитание культуры общения, поведения, питания, соблюдение режима труда и отдыха, систематические занятия физкультурой и спортом, повышение общей санитарной культуры и гигиенических знаний, гармоническое развитие личности.

Очень важные и дельные положения профилактики записаны в основополагающем документе.

Но, как видят читатели, ни в приведенных пунктах, ни в самом документе, реализация которого рассчитана на период до 2000 года, не предусматривается главного предмета нашего разговора — активного использования каждым человеком растительных богатств, особенно дикорастущих, в качестве пищи и лечебно-профилактических средств. Учитывая важность данного вопроса, в период обсуждения цитируемого документа автор направил в редакцию газеты «Советская Россия» свои предложения на этот счет с целью их обсуждения и включения, в случае одобрения специалистов, в обсуждаемый документ. По уведомлению редакции, письмо было пере-

дано в Минздрав. Не сомневаюсь, что это так, но ни одного пункта, близкого к своим предложениям, я не увидел в утвержденном документе.

Все предложения мои просты и не требуют никаких денежных вложений. Ничего не требуют, кроме внимания, но зато какой колоссальный эффект дают — и ценнейшую пищевую продукцию, и здоровье. Хотелось бы порассуждать на эту тему вместе с уважаемыми читателями. Возможно, для них в этих предложениях откроется нечто важное, тем более предложения автора касаются каждого гражданина нашей страны.

Хорошо известно и не вызывает никакого сомнения тот факт, что у каждого народа нашей страны есть богатейший и во многих отношениях незаменимый опыт сохранения и увеличения потенциала здоровья и большой набор средств и факторов (прием в пищу дикорастущих растений, использование их для приготовления напитков, использование мощного оздоравливающего воздействия банных процедур и другие). Это поистине уникальная копилка народного опыта и знаний сложившейся в течение многих тысячелетий определенной и вполне конкретной системы выживания. В частности, у русского народа ведущую роль играло сознательное и активное отношение каждого члена общества к своему собственному здоровью, к окружающему миру растений, ко всей природе как к ведущим факторам сохранения здоровья человечества. Все это должно быть в первую очередь и в полную меру использовано в современной системе народного здравоохранения.

Интенсификация использования дикорастущих пищевых растений каждым из нас как фактора системы оздоровления позволит без существенных финансовых затрат государства резко изменить (в сторону улучшения) качественную структуру питания населения, повысит общий уровень здоровья людей. Это очень важный резерв здоровья, не предусмотренный вышеуказанным проектом «Основных направлений...».

Приведу лишь один пример. Самостоятельная заготовка и прием в пищу минимального количества свежих частей дикорастущих растений (а они появляются намного раньше культивируемых растений и в несколько раз превосходят в большинстве своем последние по физиологической активности) — по 10 килограммов на ду-

шу населения в год, равносильны производству около 3 миллионов тонн доброкачественной растительной пищи, затраты государства на которую составляют приблизительно 3 миллиарда рублей.

Забегая вперед, скажу, что заготовка каждым из нас только одного килограмма лекарственных растений составит до 300 тысяч тонн в год, а это в 20 раз превышает их количество, которое реализуется аптеками для нужд населения, в 3 раза — проектируемое и в 5—6 раз реально заготовляемое количество лекарственного сырья в год. И здесь экономия средств большая, в том числе и валюты. Но, к великому сожалению, этот резерв не реализуется, думается, в большей мере по вине медицины.

Чтобы вышеуказанные факторы были задействованы, а прибыли стали реальностью, необходимо прежде всего создать всеобщую систему здоровья, а для этого пересмотреть отношение научной и практической медицины к реальной значимости дикорастущих пищевых растений и природным факторам (в частности, к русской бане), ко всемерному использованию традиционных народных систем оздоровления и профилактики.

Органам практического здравоохранения страны следует принять безотлагательные меры к стимулированию выработки активной позиции каждым человеком в повседневной жизни в отношении общего оздоровления. В частности, следует положительно решить вопрос о строительстве бань на садово-огородных участках, которым придать статус оздоровительных бытовых комплексов. Эти вопросы, по мнению автора, имеют не меньшее значение, чем борьба с пьянством, курением, наркоманией и пропаганда физкультуры, фигурируемые в проекте.

Чтобы население знало и активно применяло дикорастущие растения с целью оздоровления и профилактики болезней, нужно организовать выпуск достаточного количества справочной литературы по практическому повседневному использованию этих растений (и культивируемых тоже). Каждая семья должна иметь полный набор таких справочных пособий.

Вышеуказанные мероприятия нужны для исправления искаженного представления о дикорастущих пищевых растениях как растениях, не имеющих практического значения в повседневном питании населения и необходимых человеку лишь в годы войны и голода. Это невер-

ное представление возникло вследствие того, что когда-то весь упор был сделан на культивируемые растения, что вызвало обесценивание традиционных источников пищи человека (дикорастущих растений). Несмотря на огромные их ресурсы в природе, они почти не используются, что наносит громадный ущерб здоровью населения и ведет к большим экономическим затратам государства. Такое положение в настоящее время нельзя считать терпимым.

А как насчет применения лекарственных растений в медицинской практике? И здесь совершенно недостаточный уровень использования дикорастущих растений. Современная медицина вообще недооценивает роли фитотерапии как ведущего компонента при лечении большинства болезней человека. Врачи используют преимущественно чистые действующие вещества лекарственных растений, а не природные растительные комплексы. Это, по мнению автора, наносит огромный ущерб здоровью людей, так как чистые вещества более токсичны, поэтому при их применении могут появляться побочные эффекты.

Автор призывает изменить устаревшее отношение научной медицины и практического здравоохранения к дикорастущим и культивируемым лекарственным растениям и их использованию в лечебной практике населения. Пусть люди пользуются ими в домашних условиях, при поликлиническом лечении, сделав их ведущим звеном общего лечения. Они сами поймут, что растения нужно использовать в их натуральном виде с полным сохранением их природных комплексов.

Лишь максимальное использование народных знаний и опыта при благоприятном отношении работников медицины позволит добиться главного — сохранения и преумножения здоровья населения страны.

Если наука медицинская не имеет права санкционировать применение тех или иных дикорастущих растений, традиционно применяемых в пищу населением, ввиду того, что они не изучены как продукты питания (а они действительно совершенно не изучены), тогда пусть практическая медицина даст разрешение на их использование, чтобы не растягивались на десятилетия научные исследования. Если медицина не сведуща в этом, она не должна мешать населению, каждому человеку реализо-

вать все то, что накопила для него история его народа — культура выживания предков-язычников. Никто не имеет права лишать народ его культуры. А питание дикорастущими пищевыми растениями — ведущее звено этой культуры. Что требует запрета или мер ограничения, это использование научно доказанных вредных растений: табака, наркотических, ядовитых. Но подобные растения народу известны тысячелетия, и если они применяются в ущерб здоровью, то не согласно его культуре, а вопреки ей.

Многие советские ученые склонны считать, что государственная служба здоровья как таковая у нас развита еще слабо.

Так, профессор И. Брехман в книге «Введение в валеологию — науку о здоровье» пишет: «Декларируя преследование одной цели — здоровья, медицина фактически главным образом занимается лечением болезней. Но излечение болезней приносит здоровье далеко не всегда».

Опираясь на данные многочисленных исследователей всего мира, автор проанализировал современный научный материал по вопросу здоровья и пришел к выводу, что «медицина стала преимущественно лечебной, а усилия профилактики она направляет главным образом на защиту от совершенно определенных заболеваний...», а не на общее укрепление здоровья, на чем строил свою стратегию еще Гиппократ.

Почему произошло такое? Причин много. Это в первую очередь, думается, ориентирование медицины на решение глобальных государственных задач, кризисных ситуаций, в частности военных. И где-то, устремившись к столь важным целям, забыли об обычном человеке в его обычной, будничной среде, забыли всю систему поддержания здоровья. Даже, пожалуй, не просто забыли, а, по сути дела, отвергли как ненаучную ту систему, которой традиционно пользовался народ. Старую развенчали, а новой — научной — не создали. Не так-то это просто. Это и определило те тяжелые последствия, что мы имеем сейчас. Бросив все силы на пропаганду достижений медицины и одновременно на порицание, отрицание практического опыта народа, медицина, как часть государственной системы, добилась абсурдного на первый взгляд факта — отчуждения здоровья от человека.

Появляется ошибочное заблуждение или специально внедряемый в сознание людей тезис о всесилии советской медицины, о том, что она все может и человеку незачем волноваться, думать о своем здоровье. Поэтому человек целиком и полностью положился на медицину, поверив, как оказывается сейчас, совершенно необоснованным, ошибочным, а где-то и просто спекулятивным заявлениям некоторых безответственных медиков.

Каждый здравомыслящий человек заинтересован в сохранении своего здоровья и укреплении его, потому что здоровье приносит все блага: от интереса к жизни и радости ее восприятия до веселья, счастья, и сохраняет определенный смысл в самой жизни человека, в ее продолжении. По сути своей здоровье является главным источником и родником самой жизни. Это основа жизни человека и человечества. В нем, дарующем радость жизни, люди видят средство, помогающее нормально жить и творить. Эта общечеловеческая заинтересованность в своем здоровье и в здоровье ближнего является основой всеобщей системы выживания. Такое понимание здоровья присуще большинству людей земли. О совершенстве системы выживания свидетельствует вся система организации и отправлений функций организма, связи его с природной средой. Об этом же говорит совершенство системы обмена веществ — основы жизни, что оказалось возможным прежде всего за счет развития психической и психологической деятельности человека. Сам факт существования человека и человечества показывает, как совершенна наша система выживания, как конкурентоспособна она в глобальной системе выживания природы. Если бы в природе человека и общества не было заложено изначально механизмов улучшения возможностей адекватных реакций на условия внешней и внутренней среды, то человек и человечество в целом как вид уже давно перестали бы существовать. Они вымерли бы так же, как вымерли миллионы живых существ земли. Вот неопровержимое доказательство победы человека в процессе выживания.

В опыте предков, всего человечества заложен фундамент выживания современного человека. В области психического воздействия и самосовершенствования — это система йоги и ее современных научно опробованных вариантов — психотерапии, аутотренинга и гипно-

за, еще не изученного действия экстрасенсов, возможностей массового бытового самовнушения. Что же касается природных средств, то ведущую роль здесь играют растения — фактор питания и лечения, так высоко ценимый в йоге. Все это вместе взятое, основанное на общечеловеческой нравственности в отношениях между людьми и природой и позволит современному человеку выжить, если он исправит многое из содеянного вопреки законам природы.

Очень давно, многие тысячелетия назад, наши предки-язычники ввели здоровье в ранг приоритетных понятий, создали вокруг этого понятия своеобразный культ непреходящей ценности. Народ русский выработал формулу самоподдержания здоровья, создал формулу психологического программирования здоровья, ввел в обиход, в ежедневный быт свой форму постоянного внушения, постоянного настроя на здоровье, ведущую к системе здорового образа жизни. Ключом, пусковым кодом этой системы явилось слово «здравствуй». Повторяя постоянно изо дня в день эмоционально и заинтересованно это слово, близкие и неблизкие люди создавали в центральной нервной системе друг друга доминирующую систему импульсов здоровья. Люди, произнося это слово, автоматически внушали его друг другу и входили в состояние, ему присущее, — были жизнерадостными и бодрыми, не расстраивались, следовали созданному ими образу здоровья. Они гипнотизировали друг друга здоровьем и невольно следовали в выборе своих действий в жизни этой установке, выработанной их предками. Так поддерживались постоянный психический настрой и среда здоровья, так создавался дух здоровья и культ здоровья. Эта установка определяла весь образ мыслей и действий, весь стиль поведения и жизни наших предков! И делалось это когда-то сознательно, изо дня в день. Тогда, во времена предков-язычников, не существовало присущей современному человеку раздвоенности мысли и чувства, слова и дела (действия). Человек реализовывал свою мысль в соответствующем ему действии. Мысль у наших предков, слово не расходились с делом. Чего не скажешь, к великому сожалению, о современном «высокоцивилизованном» человеке.

Всяческого внимания и поддержки заслуживают предложения «Комсомольской правды», высказанные

О. Дмитриевой, — создать в среде молодежи дух здоровья и моду на здоровье, различные общества и течения, в том числе совместное советско-американское молодежное общество здоровья.

Все, что нужно для здоровья, у нас есть! Это социально-генетический код предков, заложенный в слове «здравствуй». Он будет работать и сегодня, как только мы сознательно воссоздадим и на деле реализуем все заложенное в слове. Думается, достаточно у нас и интеллекта для того, чтобы, критически осмыслив, найти правильный путь, обеспечивающий нам здоровье.

Ведь совершенно очевидно, что там, где новая религия (монотеизм) не получила развития (это страны Востока с высочайшей древнеязыческой культурой, своеобразной философией и религией), — в Индии и Китае, в Японии и Индонезии, Филиппинах и во Вьетнаме, Корее и Бирме, в наибольшей мере сохранились традиционные, а по сути своей языческие верования, философия (буддизм, чань-буддизм). Важно то, что с древнейшей религией и философией тесно связаны системы здоровья и выживания, в значительной мере разрушенные монотеизмом в Европе. Пожалуй, самой яркой из таких систем является индийская йога, вызывающая сегодня удивление и восторг цивилизованного Запада, преклонение перед мудростью предков-язычников, заложивших в йоге диалектическую систему самопознания и самоорганизации человека — качеств, ведущих к полному управлению психическими и физиологическими состояниями собственного организма. Теория и практика йоги — детища наших далеких предков-язычников (в том числе и



русских) — ярчайший пример следования законам природы и человека и использования их во имя собственного блага. Пример, не до конца пошедший впрок современной медицине Запада (в том числе и советской), стоящей на позициях, часто не согласующихся с законами природы.

А поскольку гармонию будущего может обеспечить лишь гармония настоящего с прошлым опытом человеческого бытия, нам сегодня, как никогда раньше, требуются высочайшая ответственность, взаимопонимание и взаимосвязь между всеми звеньями знания и практики.

Неисчерпаемы радости жизни, восторг бытия, излучаемые растениями земли. Они заряжают и заряжают энергией жизни, борьбы и победы человека, видящего и чувствующего их. Передают ему энергию жизни солнца и земли, делают дух его непобедимым. Все это чувствовали и воспринимали наши предки. Все это перестали чувствовать и воспринимать как нужно мы, большинство из нас. Это плата человека за его отчуждение от природы, за его предательство матери-земли. И только тот, кто не утратил исконно святого человеческого чувства, только тот поистине счастлив.

Да, жаль, что многие из нас под воздействием последующих, умышленных напластований, иной словесной шелухи, утратили код той программы, растеряли способность постигать истинную суть природы, ее животворное влияние. И возродить это влияние, восстановить код истины — первейшая задача ныне живущих людей.



# ОГЛАВЛЕНИЕ

**Свиридонов Г. М.**

**С 24** Здоровья кладезь — природа / Худож. Г. Бойко, И. Шалито. — М.: Мол. гвардия, 1990. — 271[1] с., ил. — (Эврика).

**ISBN 5-235-00799-9 (2-й з-д.)**

**Книга рассказывает об отношениях человека с природой, об оздоровляющем влиянии природных факторов (воздуха, воды, света, тепла) и растений на человека, об их использовании с глубокой древности до наших дней.**

**С $\frac{4108020000-180}{078(02)-90}$ 241—90** **ББК 53.54**

**ИБ № 6372**

**Свиридонов Геннадий Михайлович**

ЗДОРОВЬЯ КЛАДЕЗЬ — ПРИРОДА

Заведующий редакцией
В. Щербаков
Редактор
Л. Дорогова
Художественный редактор
Т. Войткевич
Технический редактор
Т. Шельдова
Корректоры
Н. Самойлова, Н. Хасаия

Сдано в набор 14.12.89. Подписано в печать 30.05.90. А02343. Формат 84 X 108[1]/32. Бумага кн.-журн. (имп.). Гарнитура «Литературная». Печать высокая. Усл. печ. л. 14,28. Усл. кр.-отт. 14,7. Учетно-изд. л. 14,5. Тираж 150 000 экз. (75 001—150 000 экз.). Цена 1 р. 20 к. Заказ 2864.

Типография ордена Трудового Красного Знамени издательско-полиграфического объединения ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия». Адрес ИПО: 103030, Москва, Сущевская, 21.

**ISBN 5-235-00799-9 (2-й з-д.)**

Эврика



ГЕННАДИЙ МИХАЙЛОВИЧ СВИРИДОНОВ

Ботаник-ресурсовед, кандидат биологических наук Геннадий Михайлович Свиридонов, начав свою деятельность помощником лесничего, со временем возглавил лабораторию флоры и растительных ресурсов в НИИ биологии и биофизики при Томском университете.

Читателям Г. Свиридонов известен по многим его книгам, посвященным растениям, две из них вышли в серии «Эврика»: «Лесной огород» (1984) и «Родники здоровья» (1986).

Не иссякает волнение ученого за окружающую нас природу, за широкое внедрение в быт и медицину дикорастущих пищевых и лекарственных растений.

1 р. 20 к.

МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ